

الانسان

علامہ شہاد گیلانی



# ارتکارِ توجہ

شاد کیانی

خوش حیوے سرفراز شاہ وچ مانچستر

ملک سراج الدین ایڈیٹر، پبلشر

کشمیری بازار، لاہور (۸)

(پاکستان)



# فہرست

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱-	مراقبہ سیر و سفر	۵
۲-	ارتکاز توجہ	۱۳
۳-	عمل تسخیر روح خود	۲۲
۴-	ارتکاز توجہ	۲۸
۵-	علم الخواب اور ارتکاز توجہ	۲۳
۶-	خواب میں بیداری کا طریقہ	۲۵
۷-	ارتکاز توجہ اور علم النفس	۴۱
۸-	ارتکاز توجہ	۴۸
۹-	عجیب تر مشاہدہ	۶۶
۱۰-	ایک مشکل مگر مفید ترین مشق	۵۱
۱۱-	عجیب عمل	۷۵
۱۲-	اکسیر	۸۰
۱۳-	حفاظ ریڈنگ کے نظریات	۸۴
۱۴-	ارتکاز توجہ اور علم النفس	۹۱
۱۵-	سیمیہ کا ایک عمل	۹۶
۱۶-	علم النفس	۱۰۳

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱۷-	لذات	۱۷
۱۸-	عجوبہ عالم عمل	۱۸
۱۹-	گنج کا علاج	۱۹
۲۰-	ارتکاز توجہ - قوت خیال اور عقلی پیشگی	۲۰
۲۱-	ارتکاز توجہ - قوت ارادی کی اہمیت	۲۱
۲۲-	کشف القیور	۲۲
۲۳-	نفس منہدی کی ذکوۃ کا خاص الحاسن قاعدہ	۲۳
۲۴-	مفید نگینہ کا اصول	۲۴
۲۵-	آئینہ بینی	۲۵
۲۶-	سبق یاد کرنا	۲۶
۲۷-	لا جواب انگشتی	۲۷
۲۸-	ساعت اور نمبر	۲۸
۲۹-	ارتکاز توجہ	۲۹
۳۰-	ایک عظیم علمی ریسرچ	۳۰
۳۱-	لامقوں کی افقناطیسی کشش	۳۱
۳۲-	یہ مثال نسخہ	۳۲
۳۳-	ارتکاز توجہ - قوت ارادی کی تکمیل	۳۳
۳۴-	دانت اکھاڑنے کا عمل	۳۴
۳۵-	روحانیت	۳۵



## ازکار توجہ

## مراقبہ، سیر و سفر

آپ ہر روز سیر اور سفر کرنے کے عادی ہیں۔ خدا نے آپ کو پاؤں اسی لئے عطا کئے ہیں کہ آپ چلیں پھریں 'دوڑیں اور سفر کریں'۔ یہ ظاہری سیر اور سفر بالکل ہی آسان ہے۔ آپ نے ابھی ارادہ کیا کہ باہر جانا چاہیے۔ آپ اٹھ کھڑے ہوئے اور اپنے پاؤں سے چل کر باہر نکلے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چل کر آنا بھی مشکل اور بے حد کٹھن کام ہے۔ ہاں اگر آپ تصور کے پاؤں سے چلنے پھرنے کی استعداد رکھتے ہیں تو آپ انسانیت میں بہت ہی بلند مقام کے حامل ہیں۔ اور آپ کی روحانی قوت کا مقام بہت ہی بلند ہے۔ مگر تصور کے پاؤں سے چلنا آسان ہی نہیں اور مشکل بھی نہیں۔

تین آسان انسانوں کے لئے یہ ایک ناممکن سی بات ہے۔ مگر قوی ارادہ والے انسان یقیناً ایسا کر سکتے ہیں اور کر رہے ہیں۔ میرا نے بھی مدت دراز کی یکسوئی کے بعد اپنے تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ لیا ہے۔ مگر ابھی راستہ میں ہی ایک جھکے کے ساتھ بیدار ہو جاتا ہوں اور کبھی کبھی منزل مقصود پر پہنچ بھی جاتا ہوں۔

مثلاً آپ نے ارادہ کیا کہ کسی بڑی دسی کے گھر جانا چاہیے۔ اور آپ تصوراتی قدموں سے چل کر وہاں پہنچ گئے تو آپ حقیقت میں صحیح نظارہ دیکھیں گے۔ اور صحیح باتیں سُن سکیں گے۔ صاحب خانہ جو کچھ کر رہے ہیں یا جو کچھ بول رہے ہیں آپ وہی کچھ دیکھ بھی سکیں گے اور سُن بھی سکیں گے۔ صاحبانِ کمال اور دلی اللہ لوگ تصور کے ذریعہ سے مدینہ منورہ اور مکہ شریف پہنچ سکتے ہیں۔ حالانکہ ان کا مادی جسم ان کے گھر میں موجود ہوتا ہے مگر وہ مثالی جسم کے ذریعہ یقیناً پہنچ سکتے ہیں۔ اتنی دُور جانے کیلئے بڑی ریاضت اور انتہائی یکسوئی کی ضرورت ہے۔

اور یکسوئی اگر حاصل نہ ہو تو کچھ بھی نہیں مل سکتا۔ روحانی ارتقا اگر حاصل ہوتا ہے تو مندر انتہائی یکسوئی سے۔ یکسوئی کیا ہے؟ اپنے آپ میں استقامت ہو جانا کہ دنیا و مافیہا کی خیر نہ رہے اور قریب کی باتیں بھی انسان نہ سُن سکے۔ گویا تمام حواس ظاہری سمٹ گئے اند ہو جائیں۔ یہ مقام اکثر لوگوں کو نصیب ہوتا ہے۔ جب آپ کسی اہم مسئلے پر سوچ رہے ہوں تو بعض اوقات آپ یکسوئی کی اسی منزل میں پہنچ جاتے ہیں اور پاس بیٹھے ہوئے انسانوں کی باتیں بھی نہیں سُن سکتے۔ مگر یہ حالت آپ پر غیر اختیاراً طو پر کبھی کبھی طاری ہوتی ہے۔ مزاج ہے کہ آپ جب بھی چاہیں اتنے ہی گہرے استغراق میں ڈوب جائیں۔ اس مقصد کی پہلی شرط ہے جس دم۔ اور جسکی تفصیل میں اپنے پہلے بیان میں کچھ چکا ہوں۔ جب آپ ۵ منٹ تک جس دم کرنے پر قادر ہو سکیں گے تو آپ اپنے مثالی جسم کے قدموں سے چلنا بھی



سیکھ جائیں گے۔

رات کی تاریکی میں۔ مطلق تنہائی میں، شور و شغب سے دور آرام سے سو رہا ہوں۔  
پر لیٹ جائیں اور لیٹے لیٹے آنکھیں بند کر کے جس دم کی مشق شروع کریں۔  
گہرے سانس لیکر ایک دوبارہ جس دم کریں اور پھر اپنے جسم کا تصور کریں۔  
سے پاؤں تک۔ بس ذہن اس بات کی طرف مائل ہو کر آپ باطنی بنات سے  
اپنے جسم کو دیکھ رہے ہیں۔ اس سے آگے میں اپنی مشق کی تفصیل بیان کر رہا  
ہوں جو آپ کے لئے ایک سبق کا نام دی گئی۔

اکتوبر کا مہینہ۔ ایک ٹھنڈی رات اور میں اپنے گھر کے کھٹے صحن میں چارپا  
پر لیٹ کر سونے کی تیاری میں تھا۔ بال بچوں کی چارپائیاں قریب قریب  
مجھے خیال آیا کہ کیوں نہ مراقبہ سیر کی مشق شروع کر دوں۔ بچوں کے سو جانے  
کے بعد گھر بھر میں مطلقاً خاموشی چھائی تھی میں نے آنکھیں بند کر دیں۔  
ایک لمبا سانس کھینچ کر جس دم کر دیا۔ ۵ منٹ تک سانس روکنے کے بعد  
پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیا۔ ... پاؤں پھیل کر سوبیا تھا تصور کیا  
میں نے دونوں پاؤں سر ہو چکے ہیں بالکل سرو۔ ان میں سکنت باقی نہیں رہا۔  
ان میں اتنی قوت بھی نہیں رہی کہ حرکت میں آجائیں۔ ان میں سولی پھیلاؤ  
نہ ہو۔ تصور کی گہرائی میں ڈوب چکا تھا لہذا پاؤں پچ پچ سن رہے تھے  
تھے۔ تصور ہی میں دہرایا کہ یہ سنا ہٹ اب بدن کے اوپر چڑھ رہی ہے  
گھٹنوں تک بدن سن رہا ہے۔ اب ران اور کوہوں تک سنا ہٹ  
چکی ہے۔ سنا ہٹ پیٹ میں محسوس ہو رہی ہے اپنے تک

سکتی ہے۔۔۔ ماتھے بھی سن ہو چکے ہیں۔ میرا پورا جسم سو چکا ہے مگر میرا  
ذہن جاگ رہا ہے۔ میں اپنے جسم کو حرکت تک نہیں دے سکتا۔ اور یہ تصور  
اتنی پختگی اختیار کر گیا کہ پچ پچ میرا پورا جسم خیالاتی فاع میں مبتلا ہو گیا تھا۔  
اب مشق شروع کر لی۔ میرا جسم مجھے نظر آ رہا ہے پورا جسم۔ یہ میرا سر ہے۔  
اس کے نیچے سینہ، پیٹ، ران، پنڈل۔ پورا شاد گیدانی۔ ہو ہوشاد گیدانی۔  
اس شاد گیدانی اور اس شاد گیدانی میں مؤ برابر فرق نہیں۔ یعنی میں اپنے  
جسم سے بالکل الگ ہو کر چارپائی پر کھڑا ہو گیا۔

چارپائی سے اتروں؟ ہاں ضرور۔!

جوتے کی کھنک محسوس ہو رہی تھی۔ چارپائی سے اٹھنے کے بعد چارپائی  
کی چوڑوں میں جو چچراہٹ کی آواز بھی آرہی تھی کہ اچانک پڑوسی کا کتا زور  
سے بھونکا۔ میں تصوراتی نیند سے اچانک چونک اٹھا۔ ذہن ایک گہری  
مشق میں ڈوب چکا تھا۔ کتے نے بھونکا نہ اسے جھنجھوڑ کر بیدار کر دیا  
مگر ابھی جسم تصوراتی فاع میں مبتلا تھا اس لئے اسے جگانا بھی ضروری تھا  
اپنے آپ سے خطاب کیا کہ میرے سینے میں زندگی دوڑ رہی ہے۔ انھنوں میں  
حرکت آچکی ہے اور زندگی کی یہ رمن نچل بدن کی طرف سرگت سے دوڑ رہی  
ہے۔ ران پنڈلیوں اور پاؤں میں خون کی حرکت تیز ہو گئی ہے۔ لیجئے میرے  
سارے بدن میں پھر روج زندگی سما کرنے لگ گئی۔ میں تصوراتی فاع سے باہر  
نکل آیا۔ میں نے کروٹ بدلی اور کلمہ شریف پڑھ کر سو گیا۔

دوسری رات، انتہائی سکون کے عالم میں بستر پر لیٹ گیا۔



"کون ہے بھائی"

میرے تصوراتی جسم نے اس سوال کا کوئی جواب نہ دیا۔ میں انیس صاحب کے دروازے پر کھڑا تھا مگر حقیقت میں اپنے بستر پر مراقبہ کی حالت میں تھا اور اپنے بستر پر بیٹھ رہا تھا۔ میں نے انیس صاحب کو دیکھا اور ان کی آواز کو واضح طور پر سُن بھی رہا تھا۔ میں نے انیس صاحب کے کھٹکھارنے کی آواز سُنی۔ وہ دروازے پر آئے تو اُن کے تدموں کی چاپ بھی سُنی۔ انہوں نے دروازہ کھولا۔ میں ان کو واضح طور پر دیکھ رہا تھا اور وہ دروازہ سے سر باہر نکالے اور اُدھر تجسس بھری نگاہ سے دیکھ رہے تھے کہ کس نے کُنڈی کھٹکھٹائی ہے؟ مگر میرا تصوراتی بدن اُن کو نظر نہ آسکتا تھا۔ اس لئے وہ میرے عالم میں اور اُدھر دیکھ رہے تھے۔ اور جب کسی شخص کو نہ دیکھ سکے اور بات ان کی سمجھ میں نہ آسکی تو زور سے انہوں نے دروازہ کو بند کر دیا اور اونچی آواز سے پڑھا۔ لا حولہ ولا قوۃ الا باللہ۔

ان کے دروازہ بند کرنے اور لا حول بڑھنے سے میرے تصوراتی بدن نے ایک جھنجھٹا ہٹ محسوس کی اور میں کا بوس کے مریض کی طرح بدلا کر اپنے جسم مادی میں پھیرا پس آگیا۔ یکدم آنکھ کھلنے کے باعث اٹھنے کی کوشش کی مگر چونکہ جسم پر عارضی ناجی اثرات قائم کر کے مراقبہ کیا تھا۔ اس لئے اُٹھ نہ سکا ذہن نے فوراً مشورہ دیا کہ ناجی اثرات دور کرنے کیلئے جسم کو ہدایت دی جائے سالیقہ طریق کے مطابق میں نے ہدایت دیکر اپنے خوابیدہ اعضاء کو پھر

جس دم کرنے کے بعد تصور یہ کیا کہ میں چار پائی سے اٹھ کر بیٹھ گیا ہوں۔ پاؤں لٹکائے بیٹھا ہوں اور جوتا پہن رہا ہوں۔ جوتے مجھے چار پائی کے نیچے پڑے ہوئے صاف نظر آ رہے تھے۔ میں نے دونوں پاؤں میں جوتے پہن لئے۔

لیجئے! تصور کے عالم میں میں چار پائی سے اٹھ کھڑا ہوا ہوں، صحن میں تصوراتی آنکھوں سے چاروں طرف دیکھا۔ سب افرادِ غائب گہری نیند میں رہے تھے۔ میں تصوراتی قدموں سے آہستہ آہستہ چلتا ہوا صحن کی لمبائی کو عبور کر کے گھر کے دروازے پر پہنچا۔ تصوراتی ہاتھ نے دروازہ کی کُنڈی کھولی۔ دروازہ کھلا میں آہستہ آہستہ قدم بڑھاتا ہوا اگلی میں داخل ہو گیا۔ تصوراتی ہاتھ نے کھلے دروازے کے پٹا پھر بند کر دیے۔ کھلی مشرق کی طرف کھلتی ہے۔ میں نے تصوراتی آنکھوں سے فضا کو دیکھا۔ چاند آسمان پر چمک رہا تھا اور اگلی میں چاندنی چٹکی ہوئی تھی۔ دیوار کا سایہ واضح طور پر نظر آ رہا تھا اور میں نے چلنا شروع کیا۔ تصوراتی قدم آہستہ آہستہ بڑھ رہے تھے۔ اور میں امام بارگاہ کی حد عبور کر کے حضرت انیس شیرازی صاحب کے مکان کے دروازے پر پہنچ گیا۔ دروازہ بند تھا۔ میرا تصوراتی ہاتھ بھائی انیس شیرازی کے دروازے کی کُنڈی کی طرف بڑھا۔ اور کُنڈی کو میں نے زور زور سے کھٹکھٹانا شروع کر دیا۔ آواز صاف طور پر میرے کانوں میں آرہی تھی اور میرا تصوراتی ہاتھ متواتر کُنڈی کو کھٹکھٹاتا رہا تھا۔ کراتے میں اندر سے انیس شیرازی صاحب نے آواز دی۔



بیدار کر دیا۔ یہ ایک عظیم تجربہ تھا جس کے مکمل ہونے پر مجھے روحانی مسرت تھی۔ مگر مجھے بجائی انیس سے رات والے واقعہ کو دریافت کرنے کی غرض سے تھی۔ پوچھوں تو کس طرح بلوچوں؟ میں اپنے تصوراتی سفر کی بات کسی کو بتانا نہیں چاہتا تھا۔ اس لئے اسی تاک میں رہا کہ اتیس صاحب خود بتائیں مگر انفرس کر انھوں نے بھی شاید اپنی نفسیاتی کمزوری سمجھتے ہوئے واقعہ کا کبھی ذکر نہ فرمایا۔

بہر حال منتقدین نے مراقبہ سیر و سفر کے بارے میں وضاحت سے لکھا ہے اور فرمایا ہے کہ جو شخص اپنے تصوراتی قدموں سے سفر کر سکے اور جس مقام پر پہنچے وہاں کا منظر بالکل اسی طرح سامنے ہوگا جس طرح ظاہری آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے مگر واقعہ میں انتہائی توجہ کی ضرورت ہے کہ ایک لمبی کیلئے بھی انسانی تخیل یہ محسوس نہ کرے کہ وہ حقیقتاً بستر پر لیٹا ہے۔ جب بھی مراقبہ کے دوران توجہ ہٹ جائے اور ذہن میں اپنے بستر پر ہونے کا احساس پیدا ہو فوراً ہی مراقبہ ختم کر دینا چاہیئے۔ اور اس سے اگلے دن ذہن کو استوار کر کے پھر کوشش کرنی چاہیئے۔ ارتکاز توجہ کا یہ مقام متواتر مراقبوں اور مہینہ دو مہینہ کی کوشش کے بعد ہی ملتا ہے۔ ذہن میں انتشار ہو اور خیال جم نہ سکے تو پہلے ارتکاز توجہ کی کوئی اعلیٰ مشق کر لینا ضروری ہے۔ ان مشقوں میں سے شمع بینی، طشت بینی وغیرہ کی مشقیں نہایت عمدہ ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک مشق کا ماحول منتشر خیالات کو سمیٹ کر ایک نکتہ پر مرکوز کر سکتا ہے۔ مگر سب سے اعلیٰ مشق اسم

جلالہ اللہ کی مشق ہے۔ لفظ اللہ کسی کتاب سے خوشخط سنہری سیاہی سے لکھا کر اپنے سامنے رکھ دیں۔ اور انتہائی یکسوئی سے اس کا فہم پر نظر کریں جا رہیں۔ آنکھ جھپکنا اس عمل میں مفرب ہے۔ اس لئے مسلسل آنکھ کی باندھ کر دیکھیں۔ جب آنکھیں شک جائیں تو عمل بند کر دیں۔ اس دوران اگر اسم جلالہ کا ورد بھی کریں تو سونے پر سہاگے کا کام دے گا۔ چند یوم کی مشق سے آپ ٹکٹکی باندھ کر بغیر آنکھ جھپکنے آسانی سے ۲۰ منٹ تک دیکھ سکیں گے۔ اس کے بعد اپنے دل کو سامنے رکھیں اور تصوراتی آنکھوں سے دل پر اسم جلالہ کو نقش کریں۔ جب آپ اپنے دل پر اسم جلالہ اللہ کو بیس منٹ تک دیکھ سکیں گے تو آپ کو کسی مزید مشق کی ضرورت نہ رہے گی۔ اور آپ فی الواقعہ ایک "سیف برآں" بن چکے ہوں گے۔ آپ میں مقناطیسی قوت بھر جائے گی۔ لوگ خواہ مخواہ آپ کی طرف کھینچ آئیں گے۔ آپ کا دل گناہوں کی طرف راغب نہ ہوگا۔ اللہ کا خوف آپ کے دل پر چھا جائے گا اور آپ فی الواقعہ اللہ والے بن جائیں گے۔ !!



## ارتکارِ لوحہ

اپنے من میں ڈوب کر پابا سحرانہ زندگی

عملِ تنویم میں کسی الکل پیچہ تکنیک اور متواتر سونے اور سو جانے کی بنیاد بنا دے کر کسی کو سلا دینا اور بات ہے اور کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ۲ منٹ کے اندر جیسرا سلا دینا یہ اور بات ہے۔ یہی واقعہ میرے ساتھ ۱۹۶۲ء میں پیش آیا تھا۔ اور ایک ماہرِ عملِ تنویم نے مجھ پر جیسرا تنویمی عمل کر کے حیرت و دماغی کمائی لوٹ لائی تھی۔

۱۹۶۲ء میں جبکہ میری مشہور کتاب "ترغیب الوطا لی شائع ہوئی اور علمِ جفر کے ایک عظیم قائدہ مستعمل کی وضاحت پہلی بار لوگوں کی نظر سے گزری تو ہر چار جانب سے مجھے تجسّیس و آفریں کے خطوط آنے لگ گئے۔ اور پاکستان کے کونے کونے سے ایک ہی قسم کی آواز اٹھی کہ "اس قائدہ کو اس قدر آسان کر دیا جائے کہ ہر کہ دہر علم مستعمل کو آسانی سے سمجھ سکے" میں نے ان درستوں کی خوشنودی کی خاطر پورے ایک سال کی دماغی کاوش اور تعمق نظری کے بعد ۲۸ نقشے تیار کئے اور ان نقشوں کی موجودگی میں مستعمل جفر بچوں کا کھیل بن کے رہ گیا۔ ادھر اساس و نظیرہ کو دیکھا ادھر حرف مستعمل لیا۔ یہ مقصد اس عظیم علمی کاوش کو کتابی صورت میں پیش کرنا تھا۔ اسی اشارے

میں ایک خود غرض، حریص اور بد بخت بٹھا بیٹھوں آیا جس نے اپنے آپ کو مردان کا ایک مستبد، خاندان کا فز و بیان کیا۔ معمولِ تعارف کے بعد اس نے مجھ پر نظریں سکاڑ دیں اور میں آرام کر سکی پر نیند میں چلا گیا۔ اسی نیند میں اُس نے مجھے کہا کہ علمِ جفر کا جو اصل سربایہ تمہارے پاس ہے وہ میرے حوالے کر دو۔ میں غنودگی کے عالم میں اس کے اس بھشن کو سن رہا تھا اور اب تک اس نافرمان کے یہ الفاظ میرے کانوں میں گونج رہے ہیں۔

میں جب نیند سے بیدار ہوا تو اٹھ کر گھر چلا گیا۔ اور خدا جانے اس کے الفاظ نے مجھ پر کیا جادو کر دیا تھا کہ میں نے بے ساختہ اٹھائیس نقشوں کا مسودہ اٹھایا اور باہر آکر اس کے حوالے کر دیا۔

دربہر کا عالم تھا اسے کھانا پیش کیا اور آرام کرنے کیلئے میں بھی گھر آ گیا ۳۔ ۴ بجے دوپہر جب میں باہر گیا تو وہ میری تمام علمی کمائی لوٹ کر ہاچکا تھا۔ اور اس کے بعد مجھے آج تک نہیں ملا۔ اور نہ ہی میرے ذہن نے دوبارہ ان نقشوں کو مرتب کرنے کی زحمت گوارا کی۔

دیکھنے کی بات یہ ہے کہ اس نے مجھے کوئی نشہ اور گولی نہیں دی تھی۔ مشہور میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ایک منٹ کیلئے مجھے گھور کر دیکھا تھا اور میں بے ساختہ گہری نیند میں چلا گیا۔

یہ ارتکارِ لوحہ کا مجرہ تھا اور اس کی مقناطیسی قوت کا کمال تھا۔ اس نے موجودہ قواعد میں ہینا ٹرم کی کوئی تکنیک نہیں برتی تھی۔ کوئی مداریہ حرکات نہیں کی تھیں۔ نیند۔ نیند۔ نیند۔ نیند کی بیہودہ رٹ نہیں لگائی تھی۔ بلکہ



انتہائی متانت سے مجھے ایک بات میں الجھا کر میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ایک بار دیکھا ضرور تھا۔ یہ ارتکاز تجربہ کی انتہائی صورت تھی۔ اور میں نے ارتکاز تجربہ کے بہت سے مدائن کو عبور کیا ہے۔ اس لئے اپنے تجربات کی روشنی میں اسی نوح کے قواعد لکھ رہا ہوں۔ تاکہ ہر ضرورت مند اپنی آنکھوں میں ایسی ہی برقی قوت پیدا کر سکے۔

سچی اور محنت شرط ہے۔ تن آسان لوگوں کو دعوت مل دینا ہی غلط بات ہے۔ کام ہمیشہ کرنے سے سرانجام ہوتے ہیں باتوں سے نہیں اور کام وہی سرانجام ہوتے ہیں جسے انتہائی دلچسپی سے کیا جائے۔

عمل اتمام سے بہتر یہ ہے کہ عمل شروع ہی نہ کیا جائے۔ اپنی طبیعت کو کھینچ کر عمل تنویم حاصل کرنے کی تمنا ہوئی اور اس کے بعد آج تک میں بیسیوں انسانوں پر اسی طرح کا عمل تنویم کر چکا ہوں۔

انسانی ذہن ہزاروں خیالوں کی دلدل میں پھنسا ہوا ہے۔ تلازم خیالی کا یہ عالم ہے کہ اللہ کی نماز میں بھی بیسیوں خیال ابھرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے ذہن کی پرگرد جھاڑ دیں اور متفرق الخیال ہونے کی بجائے ایک نکتہ پر اپنے خیال کو مرکوز کریں۔ تو آپ یقیناً مافوق ہستی بن جائیں۔ جب آپ کی تجربہ تقسیم نہ ہو سکے۔ جب آپ کا خیال ایک نکتہ پر جم جائے تو آپ میں بلا کی مضبوطیت آجائے۔

توہم کو سمیٹنے کیلئے اور ایک نکتہ پر لانے کیلئے سب سے پہلا آپ کو سانس کی مشق کرنا لازم ہے۔ سانس کی مشقیں مختلف ہیں مگر ان سب

سے بہتر ہے جس دم۔ آپ کوئی فرصت کا وقت تلاش کر کے شمال کی طرف منہ کر کے اس حالت میں بیٹھ جائیں کہ آپ کے بدن کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ سیدھا لیٹیں۔ منہ بند کر دیں۔ آنکھیں بند کر کے ایک لمبا مگر آہستہ آہستہ سانس لیں۔ منہ کے ذریعہ نہیں بلکہ ناک کے ذریعہ۔ اور جب آپ کے پیچھے ہوا سے بھر جائیں تو سانس کو روک دیں۔ اس حد تک روکیں جتنا آپ آسانی سے روک سکتے ہیں۔ اور اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس بھرنے سے باہر نکال دیں ایک دوا کیلئے سکون لے لیں اور پھر اسی طرح جس دم کریں۔

یہ مشق ابتداء میں دس منٹ سے شروع کریں اور زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ تک یہ مشق کیا کریں۔ اور کوشش یہ کریں کہ آپ زیادہ دیر تک سانس کو روک سکیں۔ زیادہ دیر تک مشق کرنے پر آپ کو جس دم میں وہ مزہ آئے گا کہ باہر شاید آپ کا دل چاہے گا کہ سانس آئے ہی نہیں۔

جس دم کے بعد سے فوائد ہیں۔ دماغ روشن ہو جاتا ہے۔ بصارت تیز ہو جاتی ہے۔ اعصاب میں قوت آ جاتی ہے۔ حافظہ بڑھ جاتا ہے۔ دائمی نزلہ زکام رک جاتا ہے۔ پیچھے پڑنے کے اکثر امراض کا یہ ایک اعلیٰ ترین روحانی علاج ہے۔ قبض کھل جاتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ اور انسانی ذہن ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کیلئے مستعد ہو جاتا ہے۔

صوفیاء کرام جس دم میں ذکر لفظی و انتہائی کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ایسے بالکل خدگ بھی گزرتے ہیں جو جس دم کی حالت میں دو دو سو بار لا اِلهَ اِلَّا اللہ کا ورد کیا کرتے تھے۔ ۲۰ ماہ کی مسلسل کوشش اور مشق کے بعد میں ۱۳



ہو تو بہتر ہے۔ مرنے ہو تو لحاف اوڑھ لیں۔ گرمی ہو تو پس پشت بھلی سا  
پکھا لگا دیں مگر پکھا اتنا تیز بھی نہ ہو کہ شمع بجھ جائے۔ کسی قسم کا اندیشہ  
نہ ہو۔ کوئی فکر نہ ہو۔ کہیں باہر جانے کی بھلت نہ ہو۔ کسی مہربان کا انتظار نہ ہو۔  
غرضیکہ سب اندیشے دور کر کے کمرہ میں تسلی سے بیٹھ جائیے۔ جس پوزیشن  
میں آسانی محسوس ہو اسی پوزیشن میں بیٹھ جائیے۔

ایک شمع یا موم جی جلا لیں (موم جی سب سے بہتر ہے) اپنی آنکھوں کے  
براہ راست چائی پر رکھ دیں۔ اور اس مقام کا اندازہ پہلے سے کر لیا گیا ہو۔ شمع  
آپ سے زیادہ سے زیادہ چار فٹ دور ہو۔ اسب ذہن سے سب خیالات کو یکدم  
کا فور کر دیں۔ بالکل خالی الذہن ہو جائیں۔ ہر قسم کے تفکرات سے دور اور خیالات  
سے دور۔

ایک دو بار عیس دم کر کے موم جی کی لوح پر آنکھیں گاڑ دیں۔ آنکھیں ٹھنکی  
ہیں تو تھکنے دیں۔ ناک سے پانی بہتا ہے تو پہنے دیں۔ آنکھوں میں چھین ہوتی  
ہے تو ہونے دیں مگر تو سے آنکھیں ہرگز نہ ہٹیں۔ آنکھیں ہرگز نہ چھپکیں۔  
پس موم جی کی لو پر آنکھیں جمی رہیں۔ آپ کا خیال موم جی کی طرف ہو۔ آپ کو  
اس شمع کے سوا اور کسی بات کا دھم و خیال تک نہ ہو۔ جس قدر آسانی سے  
مشق جاری رکھ سکیں جاری رکھ کر یکدم آنکھیں بند کر دیں۔ ۵ منٹ آنکھیں  
بند کر کے کمول دیں۔ موم جی کو سجھا کر باہر جائیں۔ سرد پانی سے آنکھوں کو  
پھینٹے ماریں اور غلامشہی سے بستر پر لیٹ جائیں۔ اور سو جائیں۔ یہ مشق  
اس وقت کریں جبکہ آپ رات کے تمام کاموں سے فارغ ہو چکے ہوں۔

منٹ تک عیس دم کرنے لگ گیا تھا۔ مشق چھوڑنے کے بعد گو وہ بات نہیں تھی  
مگر اب بھی ۵ منٹ تک سانس روکنا بالکل معمولی سی بات ہے۔ سانس کی اس  
مشق کے بعد توجہ کو ایک نکتہ پر سمیٹ کیے یوگیوں اور مہربانے کرام نے بہت  
سی دریافتیں ایجاد کیں۔ ان سب کا مقصد ہر ایک ہی ہے کہ تلامذہ خیال  
کا سلسلہ ٹوٹ جائے اور انسانی ذہن ایک نکتہ پر جم جائے۔

جب انسان وں پوائنٹ پر ہو جائے تو اس کی قوت بصارت اور تخیل کو انسان  
تو انسان حیوان بھی براشت نہ کر سکیں۔

ذہن کو نماز میں غرق کر دیا جائے تو نماز نماز ہو جائے اور عبادت عبادت  
کہلائے۔ یکسوئی کے بغیر بھی کوئی نماز ہے کہ ذہن ہزاروں خیالوں میں الجھا ہوا  
ہے اور زبان طوطے کی طرح نماز رہتی ہے۔

میں نے اس مشق کے بعد اکثر نمازیں اس طرح پڑھی ہیں کہ پوری نماز  
بند آنکھوں کے سامنے لکھی ہوئی نظر آتی ہے۔ اور میں انتہائی فلوں سے اسے  
پڑھتا جاتا ہوں۔ پس یہ ہے کہ انسان کے ایک نکتہ پر مرکوز ہونے کا اثر۔

اوتکا توجہ کی بہت سی مشقیں ہیں۔ مگر سب سے اہم اور نہایت مفید  
مشق ہے شمع بینی اشریعت کے نقطہ نگاہ سے میں نہیں کہہ سکتا کہ ملان  
کرام شمع بینی کو کفر کہیں گے یا شرک!۔ مگر ذہن کو وں پوائنٹ کرنے کے لئے  
اس سے بہتر مشق اور نہ کوئی ہے اور نہ ہی ہوگی۔

فرصت کا وقت تلاش کر کے کسی ایسے کمرے میں چلے جائیے جہاں کسی  
شکم کا شور نہ ہو۔ کسی کے آنے کا کھٹکانہ ہو۔ کمرہ بند کر دیں۔ وقت رات کا ہو



ہوں۔ اور اس مشق کے بعد آپ کو فوراً ہی سو جانا ہو۔

چند یوم کی مشق کے بعد آپ کو موم جی کی ٹوسے محبت ہو جائے گی۔ تلاطم خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا۔ اور کافی دیر تک موم جی کی ٹوسے آنکھیں لڑائے

اس مشق کے بعد آپ کو موم جی کی ٹوسے محبت ہو جائے گی۔ تلاطم خیال کا سلسلہ ٹوٹ جائے گا۔ اور کافی دیر تک موم جی کی ٹوسے آنکھیں لڑائے

مشق ترقی کی مشق کم از کم دو ماہ تک جاری رکھنا ضروری ہے۔ اس مشق سے مکمل ہونے کی دیکھیں کہ یہ مشق آپ کی زندگی میں کیسے اثر کرے گی۔ اس مشق کی آنکھیں لڑائے کسی سوئے ہوئے کتے یا بلی کو غور سے دیکھیں کہ وہ کھڑے ہو کر اور کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

اس مشق کے بعد میں نے مختلف تجربات کئے جن کے نتائج ہمیشہ غرضت ہیں۔

کیڑا اس دائرہ سے باہر جاسکتا ہی نہیں۔ چار پانچ منٹ تک کیڑا اس دائرہ کے اندر دو تار لٹکر باہر نہ نکلا۔

اٹلے قدموں والی لونی اور میسرے طرف چل دی۔

ہم ایک شخص کو دیکھ کر کہ وہ کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

بے ساختہ مجھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو گئے۔

پندرہ آدمیوں کی آنکھیں لڑائے دیکھیں کہ وہ کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

فوراً ہی فیند میں چلا جائے گا۔ اور ۲ منٹ کے اندر ہی اندر اس پر بے ساختہ فیند کے آثار طاری ہو گئے اور وہ سو گیا۔

میں نویم ستائیس کن امراض اور نفسیاتی عوارضات کا علاج ہوں۔

ہے اور اس عرصہ میں وہ کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

پندرہ آدمیوں کی آنکھیں لڑائے دیکھیں کہ وہ کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔

فوراً ہی فیند میں چلا جائے گا۔ اور ۲ منٹ کے اندر ہی اندر اس پر بے ساختہ فیند کے آثار طاری ہو گئے اور وہ سو گیا۔

میں نویم ستائیس کن امراض اور نفسیاتی عوارضات کا علاج ہوں۔

ہے اور اس عرصہ میں وہ کھڑے ہو کر کھانسی بکے بھاگ جائے یا آگے جاتے ہوئے کسی شخص کے پس گردن آنکھیں لڑائے دیں تو وہ شخص پیچھے مڑ کر دیکھنے پر مجبور ہو جائے۔



تفسیری بازاد لاہور سے طلب فرمائیں۔

مجھے ابھی اردکانہ توجہ کے اس موضوع پر فقط اتنا ہی بتانا ہے کہ توجہ ایک نکتہ پر مرکوز ہونا تعجب خیز نتائج لاتا ہے۔ شمع بینی کی دو قسمیں ہیں ایک ظاہری اور دوسری باطنی۔

ظاہری شمع بینی کا ذکر تو ہو چکا۔ باطنی شمع بینی یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے صورت کے عالم میں اپنے دل پر شمع جلائیں۔ ہو بہو شمع۔ اسی طرح تو۔ اسی طرح روشنی جھللا ہٹ۔ کوشش اور تواتر مشق سے اس تصور میں اتنی بختگی پیدا کریں کہ اگر آپ متواتر آدھ گھنٹہ تک یہ تصور کریں تو تصور میں شکستگی نہ ہو اور تصور بالکل برقرار رہے۔ جب یہ عالم ہو جائے تو سمجھ لیجئے آپ کی باطنی آنکھ بیدار ہو چکی ہے۔ اس باطنی آنکھ سے آپ دودھ بیٹھے ہوئے رشتہ داروں کو اصل حالت میں دیکھ سکتے ہیں۔

لوگوں کے ضمیروں سے واقف ہو سکتے ہیں۔

آنے والے واقعات کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔

برسوال کا صحیح جواب آپ آنکھیں بند کر کے دے سکتے ہیں۔ گویا

پاپر پر القائے غیبی ہوگا۔ اور جو بالکل درست ہوگا۔ میں مدیم الفرصت

ہونے کے باعث اس باطنی مشق کو پایہ تکمیل تک اگرچہ نہیں پہنچا مگر اصدوری سی

مشق میں بھی تعجب خیز باتوں کا انکشاف ہوتا ہے اور جہاں تک میری ریسرچ

متعلق ہے براہ کشتافات سو فیصدی درست ہوتے ہیں۔ گو ایک کشف حال ہو جاتا ہے اور

آپ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ کا درجہ بھی کریں تو شمع کا یہ نور سارے جسم میں

## عمل تفسیر روح خود

یہ عمل دنیا میں پہلی بار بصورت طباً منظریاً پر لایا جا رہا ہے

محکم بھائی لیاقت صاحب نے از راہ عنایت ایک فارسی قلمی کتاب مجھے بھیجی۔ یہ کتاب جعفری عملیات کا ایک صحیفہ ہے اور اس میں شک نہیں کہ اس کتاب کا ہر عمل ایک ٹھوس حیثیت رکھتا ہے مگر وقت کی قلت اور مصروفیت وجہ سے میں اس کتاب سے کما حقہ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ البتہ اس قلیل فرصت میں اس کتاب سے صفحہ ۲-۳ عمل لکھے اور سچ کہوں تو میں نے کتاب کی روح نکال لی ہے۔ اس کتاب میں جوٹی کا عمل اور آسان ترین عمل ہے "تفسیر روح خود" یعنی اپنی روح کو مسخر کرنا۔

صاحب کتاب کہتا ہے کہ تفسیر روح خود میں انسان کثیف کا بادشاہ بن جاتا ہے اور دنیا ایک کھلی ہوئی کتاب کی طرح اس کے سامنے ہوتی ہے ہر آنے والے واقعہ کو وہ الہامی طور پر قبل از وقت سمجھ سکتا ہے۔ ہر شخص کی قلبی کیفیات کا اندازہ بالکل اسی طرح سے کر سکتا ہے جیسے یہ حالات اس کے اپنے آپ پر وارد ہوں۔

ہر شخص کے ذہن میں چھپی ہوئی بات کو سمجھ سکتا ہے۔ رموز رازوں کا انکشاف کر سکتا ہے۔ ہر شخص کے متعلق بتا دیتا ہے کہ کون ہے؟ کہاں



ہے آیا ہے۔ کیا کرنا چاہتا ہے؟ اسے کیا تکلیف ہے؟ اس کی موت کی ہوگی؟ گویا انسان صاحب کشف ہو جائے گا۔ اور حیرت انگیز واقعات اس سے ظہور پذیر ہوں گے۔

طبابت پیشہ لوگوں کے واسطے بھی یہ عمل بے مفید ہے کیونکہ اس کا عمل عامل بنا سکتا ہے کہ آنے والے مریض کو کیا مرض ہے۔ اسے کوئی دوا آرام دے سکتی ہے۔

اتنے عظیم عمل کو صاحب کتاب نے جس رمزاور کنایہ سے لکھا ہے کہ عام آدمی کی سمجھ میں بالکل نہیں آسکتا۔ میسر ہی قربانی و فدا دہی ہے کہ میں نے اس رموز عمل کو انتہائی آسان طریقہ پر حل کر کے آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے۔ آپ اس عمل سے فائدہ اٹھائیں اور میری حق میں دعا کریں کہ ایسے عملیات آسانی سے ہر شخص نہیں دے سکتا۔ اسے حل کرنا اور آسان کر کے لکھنا بھی تو بہت بڑی قربانی ہے۔

صاحب کتاب نے اس عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملا دیئے ہیں۔ لکھا ہے کہ اس عمل کا عامل ہر چیز کے حقائق کا واقف ہو جاتا ہے کشف قلوب کشف قبور اور کشف حقائق حاصل ہوتا ہے۔

آئیے اس عمل کی تشریح سنیں۔

صاحب کتاب کہتا ہے کہ اپنے نام کی تکبیر کریں ۹ بطن تک۔ اور اس کی مثال تک نہیں دی۔ اسی بات کو سمجھانے کی میں کوشش کر رہا ہوں۔ اگر آپ نے بات سمجھ لی تو آپ کیسے یہ عمل انتہائی آسان ہو جائے گا۔ میں

اپنی پوری کوشش سے اس عمل کو آسان کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ خدا کرے کہ آپ سمجھ جائیں۔

۹ بطن تک تکبیر کر کے اس کے تمام اعداد جمع کریں اور اس کے مجموعہ اعداد سے مثلث تیار کریں۔ مگر مثلث لوح زر پر کرنا ضروری ہے۔ اب نام کے حروف ابجدی بنا کر انھیں ملفوظی کریں۔ ان ملفوظی اعداد سے مثلث تیار کیجیے اور ان اعداد کے مطابق اسمائے خداوند متعال سے اسمائے اعظم حاصل کریں۔

یہ دو قسم کے اعداد اگر آپ نے حاصل کر لئے تو عمل آپ ضرور کر لیں گے اب میں اسم پاک "محمد" کی تشریح کرتا ہوں۔ اسی مثال کو سامنے رکھ کر آپ اپنے نام کی تکبیر کریں۔ اسم محمد کے حروف الگ الگ لکھیں۔

م ح م د اعداد ۹۲

بطن اول میم حا میم دال اعداد ۲۲۳

میسر لطن	حرف اول	باقی	حروف	اعداد
۹۲	حرف اول کے ۳۰ دفعہ لکھے	۱۹۴	تالی صاوا	۳۱۱
۳۱۱	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۲۱۱	دال الف	۳۲۳
۳۲۳	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۱۲۳	تالی کاف	۳۳۵
۳۳۵	حرف اول کے ۱۰۰ دفعہ لکھے	۲۲۵	دال لام	۲۴۸
۲۴۸	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۷۸	دال ح	۱۳۹
۱۳۹	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۶۹	سین ظ	۱۳۰
۱۳۰	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۷۰	سین	۱۳۰
۱۳۰	حرف اول کے ۲۰ دفعہ لکھے	۶۰	سین	۱۳۰



۹ بطن کے کل اعداد ۱۹۶۲ ہیں۔ آپ نے ان اعداد سے منقش پڑھ کر تاسع اپنے نام کے حروف پر غور کریں کہ ان میں زیادہ حروف کس عنصر کے ہیں اسی عنصر کے حروف زیادہ ہوں اسی عنصر کی مثلث پڑھیں۔ مگر سو سنہ کے ایک بار ایک سا پتھر بنوا کر اس پر نقش کنندہ کرنا ہے۔ کنندہ کرانے کی سماعت نیک نہ ہو۔ جنتی دیکھ کر کسی مناسب نیک وقت میں یہ نقش سو سنہ کے پتھر پر کندہ کریں۔ میسری ذاتی رائے یہ ہے کہ اگر سو سنہ کے پتھر پر کندہ نہ سکیں تو سنہری کاغذ پر سرخ روشنائی سے نقش لکھنا ہی کافی ہوگا۔ آجکل سونا حاصل کرنا ہر کسی کا کام نہیں ہے۔

۱۰ دوسری قسم کے اعداد اس طرح سے حاصل کریں۔

سادہ عبادت لکھیں روح م ج م د

ان کو ملحوظ کریں - را وا و حا میم حا میم دال

۲۰ ۱۳ ۹۰ ۹۰ ۸۰ ۹۰ ۳۵

میزان ۴۴۶

ان حاصل اعداد سے خداوند تعالیٰ کے اسمائے اعظم میں سے ایسے اسماء کا انتخاب کریں جن کے اعداد اس کے برابر ہوں۔ اس کے بعد عزیمت تنبیہ کریں۔

۱۱ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - سحر لے روحی باسک بجن (اسمائے خداوند) اجب یا ربّ هذا مرادی یا ایہا الروح الروح (نام طالب) یا یا نصیب الروح الروح (نام طالب) یا نصیب المعنی بجن اسماء اللہ العظام یا اللہ یا اللہ یا اللہ

## ترکیب عمل

نقش مثلث لکھ کر اس کے گرد اگر اس عزیمت کو کندہ کریں۔ اور کسی وقت دن میں قرابت کی گھڑی یا گر نقش کی لوح کو سامنے رکھ کر ۱۵ منٹ تک اس عزیمت کی تلاوت کریں۔ آنکھیں بند ہوں اور دل میں یہ تصور ہو کہ میری روح مجھ سے ملے ہوئے ہے۔

۱۵ منٹ اسی طرح ورد کرنے کے بعد اسمائے خداوند جو عدد مذکور سے استخراج ہوئے ہیں۔ ان کا بطریق مذکور قرابتی ورد کریں۔

ایک قرب دایں ران پر ایک فیسر بائیں ران پر اور ایک فیسر دل پر لگائیں۔ یہ ورد بھی ۱۵ منٹ تک کریں۔ ۲۰ دن اسی طرح عمل کریں۔

۱۶ انشاء اللہ چالیس دنوں میں اپنی روح قابو میں آجائے گی اور دست راستہ آپ کے سامنے کھڑی ہوگی۔ پس اس وقت عمل اپنے قابو میں سمجھیں۔

اس عمل کے مائل اور کتاب کے مصنف جناب سید علی صرفی حکیم دہلی صاحب

نے لکھا ہے کہ میں نے اس عمل کو کیا ہے اور بالکل صحیح عمل پایا ہے۔ اس

عمل کے دوران مضطر طہارت بدنی کی ضرورت ہے۔ اور کسی جلالی یا جالی پر ہیز

کی ضرورت نہیں ہے۔ نماز پانچوں وقت لازمی ہے۔ کسی حصار باندھنے

کی بھی ضرورت نہیں البتہ وقت مقرر ہو اور جس دن یہ عمل شروع کریں اس

وقت کے آگے پیچھے کا وقت نہ ہو۔

صاحب عمل نے یہاں تک لکھا ہے کہ یہ عمل رات کو بستر پر بھی کر

سکتے ہیں مگر عمل کے دوران یکسوئی ضروری ہے۔ میں نے اس عمل کی لوح



مکمل کر لی ہے مگر کل کے حلقہ کے لئے مگر مسجد کا پڑوس ہے۔  
 موجودہ دور میں مسجد کے قریب خضوع و خشوع اور یکسوئی کسی صورت میں حاصل نہیں  
 ہو سکتی ایکسوئی حاصل کرنے کیلئے آپ کو اپنا گھر مسجد سے ذرا دور بنانا چاہیئے  
 لکھ کے ریاضت کرنے والے اور موسیقی کی مختلف دھنوں پر اسلام کا راگ لاپٹنے  
 والے اس قدر پیدا ہو چکے ہیں کہ یہی ریاضی کو نماز کی بجائے سرف دلنشیں  
 اور مترنم نعتوں کیلئے ہی منتخب کر لیا گیا ہے۔

۴ خدا را بجے مسجدوں سے بچاؤ

اگر مسجد قریب رہتی تو میں یکسوئی کی اس منزل پر ہوتا کہ بھر دیکھتا  
 اللہ ہی اللہ کھانظر آتا۔

مگر خدا بھلا کرے "نانا وھیم وھیم تانا تانا" کے لاپٹ پر اسلام کو  
 پختانے والوں کا۔ جنہوں نے اس طفرانے ہی نہیں دیا۔

۵ بھری بزم میں راز کی بات کہدی

بڑا ایسے ادب ہوں سزا چاہتا ہوں

## ارتکارِ توحہ

فقر کا منصب اور ہے عالم کا منصب اور ہے۔ یہ دونوں قسم کے افراد  
 اسلام کیلئے ستون کا کام دیتے ہیں۔ عالموں اور فقیروں نے تبلیغ اسلام  
 میں بڑا نمایاں حصہ لیا ہے۔ مگر ان ہر دو میں سے اعلیٰ منصب فقیر کا ہے  
 فقیر بعض اوقات وہ کام بھی کر سکتا ہے جو عالم کی بساط میں نہیں ہوتا۔  
 چپکے چپکے اور منظر اشاروں اشاروں میں ہی دلوں اور ضمیروں کا رخ موڑ  
 دینا یہ صرف فقیروں کا کام ہے۔ اس میں بے چارہ عالم بے بس ہے۔

میسر اعلق ان ہر دو قسم کے افراد سے ہے۔ عالموں کی یہی قدر کرتا ہوں  
 اور فقیروں سے بھی محبت۔ اور حق یہ ہے کہ میں چونکہ خود فقیر ہوں فقیری  
 کی گود میں پلا ہوں اس لئے یہ گودریوں میں لعل بجھے بہت ہی زیادہ عزیز ہیں۔  
 ایک دن میسر پاس ایک عالم تشریف لائے۔ باتوں باتوں میں ان سے  
 سے ملیات کا تذکرہ چھڑا۔ اور میں ان سے کسی اچھے سے عمل کی گزارش کر

پہلے تین گھنٹے تک تو انہوں نے عمل کی تعریف میں زمین و آسمان کے قلابے ملائیے۔  
 فرمایا کہ اس عمل کا حامل دور بیٹھے ہوئے شخص کو دیکھ سکتا ہے۔ اسے اپنا  
 پیغام پہنچا سکتا ہے۔ اور اس کے دل پر یہ پیغام انکار کی صورت میں نازل  
 ہوتا ہے۔



جب میرا اشتیاق بڑا تو اس عمل کے اختفاء کیلئے مجھ سے قرآن پاک پر  
قسم لی۔ اور جب عمل بنایا تو اس کی طرف اللہ سے میری توجہ کے حصہ لگ گئے۔  
انت لمبا مل کر کہیں دن تک بند مکان سے باہر نکلا ہی نہ جاسکے۔ اور صبح  
سے شام تک اسی ہزار کی تعداد میں روزانہ ورد کیا جائے۔ اگر اس دوران میں  
کسی سے بات بھی کی جاتی تھی تو سارے کے سارے عمل کا ستیا ناس ہو گا۔  
گویا عمل پوچھ کر اور قسم اٹھا کر میں نے سخت غلطی کی۔ بھائی پیچ پوچھے  
تو ایسے عمل ہمارے امکان سے باہر ہیں۔ اگر ہم ۲ دن تک کھلکھلا کر نہ  
مانیں اور دوستوں کی بزم میں نہ بیٹھیں تو پاگل ہو جائیں۔

مزدور لوگوں کو ایسے مہلیات سے کیا واسطہ؟ بال بچے بھوک سے مر رہے  
ہوں اور کمانے والا عمل کی پھانسی پر لٹکا ہوا ہو۔ ایسے مل فارغ البال انسان  
کے لئے ہیں۔ جس کے پاس کھانے کو بہت کچھ ہو۔ اور اگر مہینہ بھر وہ بالکل ہی  
بیکار رہیں۔ یا کسی عمل سے چسپاں ہو جائیں تو ان کے معاشی حالات میں  
بکران پیدا نہ ہو۔ میں نے خواہ مخواہ عالم صاحب کے سامنے قرآن مجید پر  
قسم لکھ کر دی۔ جس کی مجھے اب تک روحانی کوشت ہے۔ میرا باپ دادا  
مماؤں نانا سب کے سب پڑے مرتبے کے فقیر ہو گزرے ہیں۔ جو  
دنیاوی کاموں کو بھی سرانجام دینے تھے اور نماز کے بعد تھوڑا سا دقت  
سلوک کے راستوں پر گامزن ہو کر حقوق عبادت کے وارث و مالک تھے۔

میں نے ان کے مملووظات سے اسی قسم کے مل کی مکمل منتقلی کر رکھی تھی۔  
اور میں نے بحال درجہ فائدہ بھی اٹھایا تھا۔ میں نے دور بیٹھے ہوئے

دوستوں اور عزیزوں کو ان کی اسی حالت میں کئی بار دیکھا تھا۔ حال تک میں  
کبھی چمے کی قبر میں داخل نہیں ہوا۔ میں ایک ڈاکٹر ہوں اور لوگوں کے لئے  
میں دن رات گھرا رہتا ہوں۔ مجھے جیسے مصروف آدمی کو اتنی فرصت ہی کہاں  
ہے کہ ایک دن کینے بھی لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہو جاؤں۔

اس قسم کا فقیری عمل صرف اتنا ہے کہ پہلے اپنے اندر یکسوئی پیدا کریں  
خواہ شمع جیتی سے بتورینی سے یا اسم جلالہ اللہ کے نقش سے۔

یہ آپ کی مرضی ہے۔ آپ جس امر میں سہولت محسوس کریں اسی طریق  
سے یکسوئی حاصل کریں۔ اس عمل کا تعلق یکسوئی سے ہے۔ البتہ اگر پاس  
انفاس یا نئی اثبات کی ریاضت کی جائے تو یکسوئی کے ساتھ ساتھ عبادت بھی  
ہوگی۔ اس عمل کا دوسرا مرحلہ ہے بدن کو ڈھیلہ کرنا۔

اس کی ترکیب یہ ہے کہ آرام کر سی پر بیٹھ جائیں۔ پاؤں پھینک دیں، ہاتھوں  
کو اس انداز میں رکھیں کہ آپ کو کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ بدن پر چست کپڑے  
بعض اوقات یکسوئی حاصل کرنے میں مانع ہوتے ہیں۔ اس لئے ڈھیلے ڈھالے  
کپڑے پہن لیں۔ اگر کسی عضو پر کپڑا بدن کو چبھ رہا ہو تو اس چھین کو نکال دیں  
پورے انہماک سے اور پوری تسلی سے کر سی پر بیٹھ جائیں۔ سر کر سی کی پشت  
سے لگا دیں۔ آنکھیں بند کر دیں۔ دماغ سے سب خیالات کو دور کر کے  
یکسوئی حاصل کریں۔ اور بہتر یہ ہے کہ آپ نے جس چیز کا تصور کر کے  
یکسوئی حاصل کی ہو اسی چیز کا تصور دماغ میں لائیں۔ تاکہ خیالات منتشر  
نہ ہو جائیں۔ تمام بدن کو بے جان سمجھ لیں اور دل شعور کو کہیں کمرے پاؤں



سُن ہو رہے ہیں بالکل بے جان، قطعی سن۔ میں ان کو حرکت بھی نہیں دے سکتا۔ ان میں اب جان تک نہیں رہی۔

اب میرا سارا بدن سُن ہو رہا ہے، بالکل سُن، ایتھ سُن میں، اعضا سُن ہیں۔ صفر میرا شعور کام کر رہا ہے۔ باقی بدن سُن ہو چکا ہے۔

اگر آپ کیسوی کے عالم میں ہیں تو واقعی آپ کا بدن سن ہو جائے گا۔ اور اگر آپ ارادہ بھی کرینگے تو اپنے پاؤں اور ہاتھوں کو حرکت نہ دے سکیں گے۔ اسی عالم میں جس شخص کو ٹیبیڈین کی سکرین پر دیکھنا مقصود ہوا شعور کو حکم دیں کہ اس شخص کی تصویر کو اچھا کرے۔ تصویر سی تخت کے بعد آپ کا لا شعور آپ کے حکم کی مطابقت کرنے لگا۔ اور اس شخص کی تصویر آپ دیکھ سکیں گے اور وہ جس حالت میں ہوگا اور جو بھی کام کر رہا ہوگا آپ بعینہ اسی حالت میں اس کو دیکھ سکیں گے۔ اب جو پیغام اسے پہنچانا مقصود ہو اس کی تصویر سے مخاطب ہو کر اسے کہیں اور پورے اعتماد سے یہ پیغام دہرائیں۔ آپ کے خیال کی ہسٹری سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل دور بیٹھ ہوئے انسان کے دماغ پر اپنا اثر دکھائیں گی۔ اور آپ کے پورے الفاظ اس کے دماغ سے ٹکرائیں گے۔ وہ شعور کے کانوں سے آپ کی سب باتیں سنے لگا۔ اسے محسوس ہوگا کہ فلاں شخص یہ بات کہہ رہا ہے۔

یہ ہے نقبیری عمل جس میں نہ کسی پٹے کی ضرورت نہ کسی قسم کا جلائی اور جمالی پرہیز۔ نہ ہینگ گے نہ پٹکری اور رنگ بھی گڑھا آئے۔

میں نے اس قسم کے کئی تجربات کئے ہیں اور بالکل درست پائے

میں۔ ہم شہروں میں بسنے والے لوگ ہزاروں اخراجات کا بوجھ ہمارے سر پر ہے اور اس گرانی کے زمانہ میں تو بات بھی پیسوں سے ہوتی ہے چنانچہ میں نے معاشی پریشانیوں سے گکھ کر اسی ماہ نومبر ۱۹۷۱ء میں ایک جاگیردار کو اپنا روحانی پیغام ۳ بار پہنچایا۔

چونکہ ان لوگوں کو مجھ سے تعبدیت ہے اور مجھ سے پوچھے بغیر یہ لوگ کھانا بھی نہیں کھاتے۔ اس لیے میرے پیغام پر وہ چونک پڑا۔ اور متواتر ۳ بینامات ۳ دن تک اسے پیچھے سے یہ نتیجہ نکلا کہ میں نے جو کچھ مانگا تھا وہ مجھے بطور نذرانہ بصدق دل پہنچ دیا گیا۔



## علم الخواب اور ازسکاز توجہ

ہر شخص پر ۳ قسم کی حالت طاری ہوا کرتی ہے یا ہو گئی ہے یا کبھی نیند میں  
 جاتا ہے یا گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔ ان ۳ حالتوں کی پھر ۳-۳ قسمیں ہیں  
 ۱۔ عام لوگ صرف ان ۳ ہی حالتوں میں رہتے ہیں، بیداری، خواب اور گہری نیند  
 مگر آپ کو تعجب ہوگا کہ کامل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں۔ اور شاید آپ ان ۹  
 قسم کی بات پہلی بار سنی ہوگی کہ کامل اور اکمل لوگ ۹ حالتوں میں رہتے ہیں  
 ان کی زندگی دہری زندگی کہلاتی ہے۔ وہ سوتے ہوئے بھی جاگتے رہتے ہیں۔  
 اور نیند کی حالت میں اپنے مریے ہوئے عزیزوں سے بھی ملاقات کر سکتے  
 ہیں۔ ان کو موت کا کوئی خوف نہیں ہوتا۔ میں بیداری کی تین قسموں کو چھوڑ کر  
 خواب اور گہری نیند پر بحث کر رہا ہوں۔ شیے کہ خواب اور بیداری کو  
 سمجھنے والے دین نے ۹ قسموں میں یوں تقسیم کیا ہے۔

۱۔ خواب میں بیداری

۲۔ خواب میں خواب

۳۔ خواب میں گہری نیند

۴۔ گہری نیند میں بیداری

۵۔ گہری نیند میں خواب

ان امور کی مزید تشریح یوں ہوگی کہ دراصل یہ ساری باتیں "ازسکاز توجہ" اور  
 خود نومی سے تعلق رکھتی ہیں۔ اگر آپ کی توجہ مرکز سے نہ ہئی۔ تو آپ نہایت  
 آسانی سے خود نومی کی ان چھ حالتوں سے گزر سکیں گے۔

ماہر ہینٹلسٹ ان چھ حالتوں سے گزر سکتا ہے۔ اور ان عجیب و غریب  
 حالتوں سے فائدہ بھی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ سب باتیں اصولی طور پر بالکل صحیح  
 اور بالکل درست ہیں۔ اگر موجودہ دور میں ہینٹلسٹ ان باتوں کو سائنس قرار  
 دیتی ہے مگر اسی قسم کی ہزاروں سائنسیس اسلام کی گود میں پل کر جوان ہوتی ہیں۔  
 مسلمانوں کیسے خود نومی اور ازسکاز توجہ کی سائنس کو نئی بات نہیں ہے۔ بلکہ  
 مسلمانوں کی فطرت ہے۔ ایسا آئیے اور ان امور کی تشریح کیجئے۔

## خواب میں بیداری

اس بات کو بیداری کی روشن فہمیری کہوں تو بجا ہوگا۔ اس حالت میں  
 انسان بیداری کی طرح ڈرامہ کا مشق ادا کر رہا ہے نہیں ہوتا بلکہ تماشائی بھی ہوتا  
 ہے۔ اور وہ ڈرامے کے بعض حصوں کو اپنی منشا کے مطابق تبدیل بھی کر سکتا  
 ہے۔ لیکن ایسی حالت میں فائدہ کی بجائے وہ اس عالم کی روشن فہمیری  
 سے محروم ہو جاتا ہے۔

اس کے جسم لطیف کے ساتھ جو کچھ گزرتا ہے اس کی اس کو چنداں پروا  
 نہیں ہوتی۔ کیونکہ اسے پورا یقین ہوتا ہے کہ چند منٹوں میں وہ اپنے  
 مادی جسم میں واپس چلا جائے گا۔ اسی حالت کو فطری خواب بھی کہتے ہیں



## خواب میں بیداری کا طریقہ

سونے سے پہلے ہر قسم کے پریشان خیالات کو ذہن سے ہٹا دیجئے۔  
ایسے مقام پر آرام کیجئے جہاں کسی قسم کے تشدد و غل کا اندیشہ نہ ہو۔ طبیعت  
میں سکون ہو۔ نیند جب آنکھوں میں آجائے تو اپنے ذہن کو بیدار کیجئے۔  
اپنی حسیات کو جنھوڑ کر کہہ دیجئے کہ جاگئے، اپنی ۹۵ فیصدی تو بیدار کیلئے  
چھوڑ دیجئے۔ اور ۵ فیصدی کو بطور تماشا ہی ہوشیار رکھئے۔

متواتر مشق کے بعد یہ حالت آپ اپنے اوپر طاری کر سکتے ہیں۔ ایک  
دن یا ایک ہفتہ ایسے عظیم امور کے لئے ناکافی ہوتے ہیں۔ بیدار حسیات لوگ  
بہت ہی جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ بشرطیکہ توجہ کو قائم رکھیں۔ اگر خیالات  
کا دھارا اچھوٹ پڑا تو سب محنت اکارت جائے گی اور آپ مقصد کو نہیں پا  
سکیں گے۔

میکریہ الفاظ شاید آپ کی سمجھ میں نہ آسکیں۔ مگر اس مفہوم کو دہرائے  
کی کوشش یوں کر دوں گا کہ سونے سے پہلے اپنی طبیعت کو اس بات پر مائل کر  
دیں کہ میں خواب میں بھی ہوں مگر جاگ بھی رہا ہوں۔ یاد دہرے لفظوں  
میں کہوں کہ اپنے لاشعور کو ترفیب دیں جسے انگریزی میں *Suggest*  
سے مدد لفظ اور کوئی نہیں مل سکتا۔ اگر آپ ایسا ہمیشہ اپنے لاشعور کو  
بار بار دیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے احساسات خواب کے عالم میں  
بھی بیدار ہو چکے ہیں۔ آپ ہر بات کو آسانی سے سن سکیں گے۔ اور نیند میں

ہونے کے باوجود ماحول کے تمام اثرات سے باخبر بھی ہونے۔

آپ اس حالت میں جو خواب دیکھیں گے وہ خواب نہیں ہوگا۔ اور نہ  
ہی اسے خواب کے نام سے تعبیر کیا جاسکتا ہے بلکہ وہ الہام ہوگا اور ایسا  
سچا جس طرح آنکھوں دیکھی بات۔

”محسن“ میں عجیب کرامت ہے۔ آپ جب نیند میں جاسنے لگیں،  
گویا ”کچی پکی“ نیند ہو اس وقت اپنے حسیات کو بیدار کر کے اپنے لاشعور سے  
تسلک نہ انداز میں کہیں (دل ہی دل میں) کہ مجھے کتنا وقت جگا دیا جائے۔ تو  
آپ یقیناً عین اسی وقت جاگ پڑیں گے۔ اپنے جسمانی عوارض کو دور کرنے  
کے لئے بھی اسی طرح محسن دے کر صحت حاصل کی جاسکتی ہے۔ مجھے عام  
طور پر نسیان کا عارضہ رہا کرتا ہے۔ کیونکہ کوئی ایک روگ میرے گلے  
میں نہیں ہے بلکہ کئی قہیلوں سے مجھے واسطہ ہے۔ میں نے اپنے نسیان  
کا علاج اسی طرح سے کیا تھا کہ سونے سے قبل نیم خوابی کی حالت میں اپنے  
شعور کو القا کیا کہ میرا حافظہ درست ہے اور میں ہر بات کو آسانی سے یاد  
رکھ سکتا ہوں۔ چند یوم کے القار کے بعد مجھے حافظہ کی خرابی اور نسیان  
کی شکایت پھر آج تک کہی نہیں ہوئی۔

## خواب میں خواب

یہ خواب کی روشن ضمیری ہے، اور ہینڈ ٹرم کی ٹرانس کے مشابہ  
ہے۔ ایسے ایک منٹ کے خواب کاملاً اور لطف ایسے ہی آتا ہے،

اپنے ذہن کو ابھاریے، اور ایک خیالی پتنگ پھا کر اور اس پر  
دستہ سجا کر اس پر بیٹھ جائیے اور یہ خواب نہ جانیے کہ  
نہ دیر چلے کہ سو جاوے گا گہری نیند سو جاوے گا " آپ خواب کی حالت میں ہی  
خواب میں پینے جائیں گے۔ اس خواب میں یہ عجیب بات ہے کہ خان  
کے تہہ پہلے کہ پہلے تہہ میں خواب میں تھا۔ مگر بیدار ہو چکا ہوں۔  
لہذا وہ خواب کی گہری کیفیت میں مبتلا ہے۔

آپ سو رہے ہیں اور اس سونے کی حالت میں آپ نے بیداری کی  
ت بھی پیدا کر لی ہے۔ اب آپ نے اس خواب کی بیداری کے  
"سونا" بھی ہے۔

اس حالت میں جو واقعہ نظر آئے ہیں وہ قطعی حقیقت ہے۔  
نہیں واقعہ یہ ہے کہ اس کو

سامنے دوٹوٹے ہیں اور جو قصی درست ہوتے ہیں۔ گویا یہ حالت خواب ایسی

عالم خواب کی حالت میں جو نظر آئے وہی کچھ زمانہ حال میں اور زمانہ مستقبل  
میں ہو رہا ہے یا ہو گا۔ ان کے معمول خواب بھی عالم کیفیت کی بجائے عالم

وید، زمانہ حال یا زمانہ مستقبل کا قبل از وقت پتہ چل سکتا ہے۔ اور  
اس حالت میں آپ کو جو کچھ بھی دکھائی دے گا وہ صحیح اور قطعاً صحیح  
ہو گا۔ میں نے خواب در خواب تک نہایت محنت سے مشق کی ہے اور

پتہ چلتا ہے اور مشاہدات کی بنا پر یہ بات کہہ سکتا ہوں کہ  
جو چیز بھی وہ واقعہ ہو جس کی خبر اس وقت تک نہ ہو کہ اس کی خبر  
بھی خواب میں ہو سکتی ہے۔ پتہ چلتا ہے کہ یہ بات کہہ سکتا ہوں کہ  
کی اور واقعات اور وہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس کی خبر ہو سکتی ہے  
کہ سکتا ہے۔ مگر میں نے اس کو جو کچھ پتہ چلتا ہے اس کی خبر ہو سکتی ہے  
اپنے مقام سے ہرگز ان کو پتہ نہیں چلے گا۔ وہ یہ سب پتہ چلتا ہے کہ

اجتہاد روحانی یہ گفتگوں کے ساتھ معاشی زندگی کی تدبیرات  
بہت دیر پہلے پہل میں ہو سکتی ہیں۔ کوئی شخص یا شرعی فعل یا عیب نہیں ہو  
وہ پھر ان روایتی۔ یہ گفتگوں میں کہ میاں ہیں جو جانتے ہیں۔ اس کے  
حتیٰ ناموں پہلے تدبیر کی تدفین پہلے کر لیں۔ میں نے وہ خواب  
خواب تک کی کیفیت کہ اس کو پتہ چلتا ہے کہ اس کی خبر ہو سکتی ہے



اگے بڑھ چکے ہیں، اگے کی ریاضتوں کے متعلق میں کچھ نہیں کہہ سکتا کہ کیا اس  
نتائج برآمد ہوں گے۔ مگر ہم جیسے مہمی اور خطا کار انسان اگر صرف خواب  
در خواب کی منزل پر ہی پہنچ جائیں تو عینیت ہے۔ میں ایک صحیح واقعہ  
بیان کرتے ہیں تا آنکہ نہیں کروں گا۔ گو گہنگار ہوں مگر روحانی ریاضتوں  
نے آئینہ کو صاف اور شفاف مزور کر دیا ہے، ورگناہ کا ارادہ کرنے  
پر ضمیر دونوں ہاتھوں سے تمام لیتی ہے۔ اس لئے شاید مجھے یہ بات کہنے  
میں باک نہیں ہے کہ مجھے جو کچھ نظر آتا ہے وہ قطعی درست ہوتا ہے۔  
سیہ ضمیر کو تاریکی اور گہری خراٹے دار نیند کے سوا اور کیا مل سکتا  
ہے۔ یہ واقعات یہ مشاہدات یہ سچے خواب صرف ان لوگوں کو ہی آیا کرتے تھے  
ہیں جن کے دل دنیاوی میل کچیل سے کچھ پاک ہیں۔

میں اپنا واقعہ بیان کر رہا تھا کہ خواب در خواب میں میں نے اپنے  
لا شعور کو جھشن دیا کہ میرے مثالی جسم کو جنت میں پہنچا دیا جائے اور  
پورے ۵۰ منٹ تک مجھے اس مقام پر رکھا جائے۔

میں نے خواب در خواب کی حالت میں دیکھا کہ چند سفید نورانی ملکوتی  
نے مجھے چاروں طرف سے گھیر لیا۔ اور مجھے فضا میں پرواز کا حکم دیا گیا ایک  
آور میرے کانوں میں آئی کہ اوپر پرواز کرو۔ میں وقت کا اندازہ تو  
نہیں کر سکا۔ مگر شاید بہت ہی کم وقت پرواز کرنے کے بعد مجھے ایک  
ایسے مقام پر پہنچا دیا گیا جس کی خوبصورتی اور حسن کو نہ میرا قلم بیان کر  
سکتا ہے اور نہ میرا ادب۔ میرے علم کی بساط اس مقام کو بیان کرے

سے عاجز ہے۔ سبحان اللہ و بحمدہ۔

اسلام سے باغی دماغ میرے اس بیان پر تالی بجا کر ضرور ہنس پڑیں  
گے کیونکہ جو بات ان کی سمجھ میں نہ آئے اس پر وہ ہنس نہیں تو اور کیا کریں۔  
اور انسانی عقل کا تقاضا یہی ہے کہ جو بات سمجھ میں نہ آئے اس پر ہنس  
پڑے۔ مگر ایک بات یاد رکھو کہ تمہارے رسول کے دشمن لوگ جب  
سناٹوں کا نام استعمال کر کے حالت خود نوئی میں ایک ملک سے دوسرے ملک  
اور ایک پر اعظم سے دوسرے براعظم میں جاسکتے ہیں۔ اور ان کے اس خواب  
کو سناٹوں کا اور ہینڈلزم کا کال سمجھا جاتا ہے۔ اور ان پر کوئی شخص ہنسنا نہیں  
کرتا۔ تو پھر صحیح اسلامی قدروں کی حاصل  
ریاضتوں پر اگر آپ ہنس پڑیں گے تو یہ آپ کی کور و قی کا بین ثبوت  
ہوگا۔

## ارتکارِ توجہ اور علم النفس

روحانی علوم میں آنکھ سانس اور ہاتھ کی ریاضتوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ آنکھ میں برقی قوت آجانے کے بعد سانس کی مشقوں کی باری آتی ہے۔ سانس کی مشقوں میں سب سے بہتر مشق جس دم کرنا ہے اس مشق کے لئے آپ کو ایسا وقت تلاش کرنا اور منتخب کرنا ضروری ہے۔ جب آپ ہر قسم کے تفکرات و دیگر کاموں سے بالکل خارج ہو چکے ہیں۔ میں یہ مشق عام طور پر صبح کی نماز کے بعد کیا کرتا ہوں۔ آپ کی اپنی مرضی۔ جب کریں بہر صورت دل ہر طرح سے مطمئن ہو اور کوئی واہمہ اور فکر دامگیر نہ ہو، اطمینان سے بیٹھ جائیں جس حالت میں بھی آسانی محسوس کریں۔ اسی حالت میں بیٹھ جائیں۔ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایک دو سانس آہستہ آہستہ لے کر، اب ایک لمبا سانس لیں مگر آہستہ آہستہ اس طرح سے کہ آپ کم از کم ایک منٹ تک سانس کھینچتے رہیں مگر اتنا وقت آپ خدا مشق جاری ہونے کے بعد جیسا کہ سنیں گے، ابتداء میں جتنی دیر تک سانس کو کھینچ سکیں اسی قدر کھینچ کر سانس کو روک دیں اور اتنی دیر تک روکے رکھیں جس قدر آپ آسانی سے روکنے کے قابل ہوں۔ جب آپ تنک جائیں

تو سانس آہستہ آہستہ باہر نکالنا شروع کر دیں مگر یکدم نہیں بلکہ آہستہ آہستہ۔ اور کوشش یہ کریں کہ جتنی دیر تک آپ نے سانس کو اندر کھینچا ہے اتنی ہی دیر تک سانس کو خارج کرتے رہیں۔ اگر آپ اس مشق کو جاری رکھیں گے تو آپ سانس کھینچنے، سانس روکنے اور سانس باہر نکالنے کے وقت کو سٹوں تک بڑھا سکتے ہیں۔

جب میں نے مشق کو مکمل کیا تھا تو ۱۵ منٹ، سانس کھینچنے میں ۱۳ منٹ روکنے میں اور ۱۵ منٹ سانس باہر نکالنے میں صرف ۵ منٹ تھے گویا ۲۱ منٹ میں صرف ایک سانس لیا کرتا تھا۔ گو اب مشق نہیں رہی مگر البتہ دوسروں کو سبق دینے کے قابل اب بھی ہوں۔

جب آپ سانس باہر نکالیں گے تو آپ ذرا تنک جائیں گے۔ ایک دو سانس آہستہ آہستہ لے کر طبیعت میں آسودگی پیدا کر لیں اور پھر مشق شروع کر دیں۔ اور مشق کو جس وقت تک آسانی سے کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ ایک بات کا خیال رکھیں کہ جب سانس اندر کھینچیں تو دل ہی دل میں کہیں کہ میں صحت، توانائی اور طاقت کا ایک خزانہ اندر کھینچ رہا ہوں اور اسی قسم کے فقرات جو بھی آپ کو پسند ہوں ضرور کہیں۔

سانس روکے رکھنے کے دوران آپ اگر اسم جلالہ اللہ کا ورد کریں۔ تو زیادہ بہتر ہے اور اگر خاموش رہیں تب بھی آپ کی مرضی مگر بہتر یہ ہے کہ در ضرور ہونا چاہیے اور میرا معمول تو یہ ہے کہ جس دم میں شہری صوفی بن اسم جلالہ "اللہ" کو دل پر منقش کر کے ورد کرتا ہوں۔ اور جو کہیں





جس دم میں اس تصور ذہنی کے ساتھ ساتھ اسم جلالہ اللہ کے سامنے لکھا ہوا موجود ہو تو اس عمل کو اور زیادہ تقویت حاصل ہوتی ہے (میں ایک کاغذ پر اللہ لکھ کر سامنے رکھ لیا کرتا ہوں) اور جب آپ پھونک ماریں تب بھی یہی بات آپ کے ذہن میں جاگزیں ہو کر سطح آب پر اسم جلالہ اللہ لکھا ہوا نظر آ رہا ہے۔ آپ تصویری دیر کے بعد حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ آپ کا عمل کامیاب ہو گیا ہے۔ یہ پاک اسم پانی کی سطح پر صاف صاف لکھا ہوا آپ کو نظر آ جائے گا۔ آپ ایسی طرح اور اسی تصور کے ساتھ پانی پر پھونک مارتے رہیں۔ یہ پانی پانی نہیں رہتا بلکہ اکسیر بن جاتا ہے اور مجھ سے تو ان لوگوں نے بھی اس پانی کا مطالبہ کیا جو ان علوم کا تسخیر اڑا کرتے ہیں۔

تجربہ تو اس بات پر ہے کہ اس پانی سے عجائبات کا ظہور ہوا اور ایسے مریضوں کو دنوں میں آرام آ گیا۔ جن کے بچنے کی امید ڈاکٹروں کو بھی نہ تھی۔

مگر یہ سب کچھ انسانی یکسوئی قلب اور ارتکازِ توجہ کا کمال ہے۔ پچھلے سال سردیوں میں ملتان چھاؤنی کے ایک کرنل صاحب نے اپنے بڑے کے علاج کے واسطے مجھے طلب کیا۔ مگر میں میز پر گدانا پڑا تھا۔ رات کے سناٹے میں اور انتہائی تنہائی کے عالم میں میری نظر اس گدان کے مکتے ہوئے پھولوں پر پڑی اور کسی انسانی یکسوئی کے ماتحت میں نے "ایک گلاب" پر نظریں گاڑ دیں۔ میری حیرت کی انتہا

نہر ہی جب کہ ایک منٹ کے اندر ہی وہ پھول سوکھ کر اکٹھا ہو گیا۔ فوراً ہی مجھے خیال آیا کہ میری متواتر مشقوں کے باعث ہی یہ نسب کچھ وقوع پذیر ہوا ہے اور میں نے ایک پھول پر ناحق ظلم کیا ہے۔ میں نے جس دم کیا اور جس دم میں اس تصور کو قائم کر میری پھونک سے یہ سوکھا ہوا پھول پھر برا ہو جائے گا۔ پانچ سات بار جس دم کرنے اور پھونک مارنے کے بعد پھول میں پہلی سی تازگی آ گئی اور میں اپنے ان دونوں عجیب تجربات پر انتہائی مسرور ہوا۔ آپ اس مشق سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔ کام کی بات ہے اور اس سے کام لینا ایک ہوش مند انسان کے اپنے بس کی بات ہے۔

جب تسخیر پر یہ عمل زیادہ کام کرتا ہے۔ جب آپ تنہائی میں جس دم میں کسی کا تصور کر کے اسے کھینچنے کی کوشش کریں گے تو آپ کی روحانی برقی قوت اس کو ضرور کھینچ لے گی۔ اللہ پاک کے کلام کے اثرات سے کس شخص کو انکار ہے۔ اس پاک کلام میں بڑا اثر ہے۔ مگر اس وقت جبکہ انتہائی یکسوئی ہو۔ اگر آپ کا دماغ ہزاروں خیالات میں تقسیم ہو گا تو آپ کلام پاک کو طوطے کی طرح رٹ کر خواہ دماغی کو فتنہ برداشت کریں گے۔

ہاں تاثیر تب ہے کہ آپ انتہائی یکسوئی کے عالم میں ورد کریں یکسوئی کے عالم میں پوری سورۃ نہیں بلکہ صرف ایک "لفظ" بھی کار آمد ہوتا ہے۔ جب تسخیر کے لئے ایک مثل لکھ رہا ہوں۔ جسے میں نے سینکڑوں



اشخاص سے کرایا اور بے حد کامیاب رہا۔ شام سے آدھ گھنٹہ قبل اس علم کا وقت ہے۔ اندرونِ علم النفس یہ وقت سادہ منتظر ہوتا ہے۔ آپ اپنے منتھنوں پر ہاتھ رکھ کر یہ دیکھیں کہ سانس ایک منتھنے سے زیادہ نکلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ علم النفس کا یہ ایک مستند قاعدہ ہے۔ اس کی وضاحت اور اس کی تاثیر میری مولفہ کتاب "سانس" میں ملاحظہ کریں۔ فی الحال اتنا کچھ کہوں گا کہ اگر اس وقت آپ کا سانس بائیں منتھنے سے جاری ہو تو بہتر وزن دائیں کروٹ اور اسی دیر لیٹ جائیں اور منہ بند کر کے منتھنوں سے سانس لیں۔ ۳، ۲ منٹ کے اندر ہی آپ کا بایاں منتھنا جاری ہو جائے گا۔ یا بائیں منتھنے سے اگر سانس جاری ہو تو علم النفس کی اصطلاح میں اسے قمری سُر کہتے ہیں۔ اس عمل کا تعلق قمری سُر سے ہے اور جب سورج مغرب ہونے میں آدھ گھنٹہ باقی ہو اور قمری سُر جاری ہو تو اس عمل کا یہ ایک خاص اور معین وقت ہے جس اس وقت مطلوب کی تصویر سامنے رکھ کر مغرب کی طرف منہ کر کے جس دم کریں۔ اور ہر جس کے وقت تقویر ہو کہ "مطلوب میرے اندر جارہا ہے اور سانس کے ذریعے میں اسے اندر کھینچ رہا ہوں" یہ عمل سورج غروب ہونے تک کریں اور کم از کم ہفتہ تک اس کا حکم اور مطلوب کی کشش کے لئے اندیس کافی ہے۔ اور اتنا کچھ ہی یہ عمل ہے پھر دیکھیں کہ چلے

کچھ دھماکے سے چلے گی سرکار ہندو

## ارتکارِ لوحہ

اس تکنیک کا سبق میں پہلے بھی دے چکا ہوں، مگر سبق دہرانے سے یاد اچھی طرح ہو جاتا ہے۔ اس لئے دوبارہ لکھ رہا ہوں کہ اگر آپ نے کیسوی حاصل کر لی ہے اور کسی مشق سے آپ نے منتشر خیالات کو سمیٹ کر صرف ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا ہے تو آئیے اس سے اگلا موثر اور حسیہ انگیز قدم اٹھائیے۔

رات کے وقت تنہائی میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر دیں اور اپنے صحن یا اپنے گھر کے جملہ ماحول پر نظر دوڑائیں۔ یعنی بند آنکھوں کے سامنے آپ کو اپنا گھر بعینہ اسی طرح نظر آنے لگے جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے دیکھا کرتے ہیں۔ وہی صحن، وہی کمرے، وہی سامان اسی طرح کی ہر چیز۔ گویا بند آنکھوں سے آپ اپنے صحن یا گھر کے ماحول کو دیکھنے کی مکمل کوشش کریں۔ یا کمرہ کے اندر بیٹھ کر روشنی تیز کر کے اپنے کمرہ کی ہر چیز کو کھلی آنکھوں سے کیسوی کی حالت میں پوری طرح دیکھ لیں۔ اور پھر یک دم آنکھیں بند کر دیں اور اپنے ذہن پر بوجھ دے کر ویسا ہی سماں بند آنکھوں کے سامنے پیش کریں۔

ابتدا میں آپ کو در شکل پیش ہوگی۔ منظر تھوڑی دیر کے لئے پیش ہو کر غائب ہو جائے گا۔ مگر متواتر مشق کرنے سے آپ کافی دیر تک بہت آنکھوں سے یہ منظر دیکھ سکیں گے۔ اور جب آپ کو عبور ہو جائے گا تو آپ عجائبات کا نظارہ کریں گے۔

مثلاً آپ سفر میں ہیں گھر سے کس باہر ہیں اور آپ کو اپنے گھر کی یاد ستاتی ہے تو تنہائی کے عالم میں بند آنکھوں کے سامنے اپنے گھر کا منظر لائیں۔ اب آپ کی آنکھوں کے سامنے کوئی فریب نہیں ہوگا کوئی دھوکا نہیں ہوگا بلکہ حقیقت میں اپنے گھر کے تمام افراد کو اور تمام ماقول کو دیکھا جیسا کہ فی الواقعہ آپ اپنے گھر میں موجود ہیں۔

مثلاً آپ کی بیوی کھانا پکا رہی ہے، بچے کھیل رہے ہیں۔ مرنی صحن میں دانہ چک رہی ہے اور حقیقت میں اس وقت اس منظر کے وقت آپ کے گھر کی وہی حالت ہوگی جیسا کہ آپ اسے بند آنکھوں میں دیکھ رہے ہیں ہاں دھوکا اور فریب اس وقت ممکن ہو سکتا ہے جب کہ آپ میں یکسوئی نہ ہو اور آپ نے یہ مراقبہ کیا ہو۔ اس وقت لاشعور آپ کو دھوکا دے سکتا ہے کیونکہ اس غیر اطمینانی اور اضطرابی کیفیت میں لاشعور آپ کی صحیح رہنمائی نہیں کر سکتا۔

بس بالکل یکسوئی کا عالم ہونا ضروری ہے اور اس عالم میں آپ خود کچھ دیکھیں گے وہ حرف بحرف درست ہوگا۔ اور اگر آپ تاریخ اور وقت نوٹ کر کے واپس گھر میں آکر ان دیکھے ہوئے حالات کی تصدیق کریں گے

تو غلط ہرگز نہ پائیں گے۔

آپ اپنے لاشعور کو عبور کریں کہ آپ جس شخص کو دیکھنا چاہتے ہیں اس کا صحیح فوٹو آپ کی بند آنکھوں کے سامنے پیش کرے۔ اگر آپ سنا اس مطلوبہ شخص کو کبھی دیکھا ہے تو اپنے ذہن پر زور دے کر اور اپنے لاشعور کو بار بار انقادے کر اس کا صحیح فوٹو اپنے سامنے پیش کریں۔ بالکل وہی جسم وہی نقش و نگار وہی ہاتھ پاؤں، مو برابر فرق نہ ہو۔ بس بند آنکھوں سے اپنے مطلوبہ شخص کو دیکھ لیں۔ اب اس کو پر زور لفظوں میں کہیں کہ کل صبح، بجے اور عین سات بجے مجھے مکان پر آکر ملو۔ اور تم ملنے پر بے چین ہو جاؤ گے اور ضرور میرے مکان پر پہنچو گے۔

ان الفاظ کو پُر و توفیق ہجہ میں اس تصور کے سامنے بار بار دہرائیں اور پھر سو جائیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ وہ شخص عین وقت مقررہ پر آپ سے ملنے کے لئے آپ کے مکان پر حاضر ہوگا۔ اسے اپنا لاشعور عبور کرے گا اور وہ غیر امتیازانہ طور پر ملنے کے لئے مجبور ہوگا۔

آپ مشق کریں اس بات کی کہ جب بھی آپ کا دل چاہے آپ استغراق میں چلے جائیں۔ اور آپ تھوڑی دیر کے لئے دنیا کے ہر شور و شغب سے دور ہو جائیں۔ بازار کی گھاگھاہی آپ کے استغراق میں مغل نہ ہو سکے۔

اس وقت آپ اپنے لاشعور کو حکم دیں کہ مجھے فلاں جگہ پر پہنچا دو۔ آپ کا لاشعور اس استغراق کی حالت میں آپ کی صحیح رہنمائی کرے گا۔ اور آپ کو فی الواقعہ مطلوب مقام پر پہنچا دے گا۔ آپ وہاں کا بالکل صحیح منظر دیکھیں



گئے جیسا کہ آپ حقیقتاً اپنے پورے حواس کے ساتھ وہاں موجود ہیں۔ میں نے اسی استغراق کے عالم میں بیسیوں بار اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو ان کی بالکل اصلی حالت میں دیکھا ہے بلکہ جو کام کر رہے ہیں وہ سب کچھ آسانی سے لاشعور کی سکرین پر نظر آجاتا ہے۔ البتہ باتیں سنائی نہیں دیتیں۔ باتیں سننے کے لئے وسیع ریاضت کی ضرورت ہے۔ صوفیاء کرام کے بارے میں تو میں نے یہاں تک سنا ہے کہ وہ بغیر آنکھیں بند کئے سارے مناظر کو بعینہ اسی حالت میں دیکھ لیا کرتے ہیں اور باتیں بھی سن لیا کرتے ہیں۔ مگر ہم دنیا دار آدمی، جن کو دن بھر میں سینکڑوں بھیلوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ہمارا اتنا کچھ بھی دیکھ لینا فی الواقع حیرت انگیز بات ہے۔

کوشش کریں کہ آپ تصور میں چلنا سیکھیں۔ دو چار بار جس دم کر کے اور اپنے ذہن کو یکسو کر کے تصور کے قدموں سے چلیں مگر ایک لمحہ کے لئے بھی یہ بات ذہن میں نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر گھریں لیٹے ہوئے ہیں بار بار اس بات کی کوشش۔ دس بارہ دن کی مشق کے بعد آپ اپنے تصوراتی قدموں سے چلنا سیکھ جائیں گے۔ بس اس کے بعد آپ تصوراتی سفر شروع کر دیں۔ آپ کو راستہ میں جو چیز بھی نظر آئے گی وہ حقیقتاً ہوگی اور آپ جس دوست کے مکان پر اس طریق سے چل کر پہنچیں گے۔ آپ فی الواقعہ اس کے مکان کے صحیح حالات کا نظارہ کریں گے۔ بلکہ جس شخص سے ملنے کی خواہش ہے، اس کے سانس کی آمد و شد کا بھی تجربہ پتہ ہو گا، آپ

تصوراتی مانتھوں سے اس کے جسم کو مس بھی کر سکیں گے۔ یہ باتیں کی بہت سی ہوتی ہیں۔

## ارتکارِ توحید

شمع بینی، آئینہ بینی، بلور بینی اور ماہتاب بینی جیسی مشقیں ارتکارِ توحید کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ان مشقوں کے بعد منتشر خیالات انسان سمٹ کر ایک مقام پر آجاتے ہیں۔ یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ تیسری آنکھ کھل جاتی ہے واقعاتِ عالم فلم کی طرح سامنے آجاتے ہیں اور تھکاپ ریڈنگ کی قوت اُجاگر ہوتی ہے۔ میں اپنے پچھلے مضامین میں لکھ چکا ہوں کہ انسان ”ون پوائنڈ“ ہو جائے تو بلا” بن جاتا ہے۔ اگر پوری یکسوئی سے بستر پر نلڑ ڈالے تو وہ بھی اپنی جگہ سے اُپھل پڑے۔ روس کی ایک لڑکی کا تذکرہ اخبارات میں آپ نے بھی پڑھا ہو گا جو محض آنکھ کے اشاروں سے بے جان چیزوں کو حرکت دے سکتی ہے۔ یہ سب کچھ انسانی یکسوئی کا نتیجہ ہے۔ مگر بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ شمع بینی و غیرہ کی مشقیں کرنے پر لوگ انگلیاں اٹھاتے ہیں، کئی باتیں بناتے ہیں۔ جادوگری کا بہتان باندھا جاتا

ہے اور لوگوں کے اعتراضات کی بناء پر شمع جیسی افسانہ بتورینی کی مشق کرتے وقت طبیعت میں قہقہہ سہی محسوس ہوتی ہے کہ لوگ دیکھ کر کیا کہیں گے۔ بات یہ ہے میرے دوست کہ یہ مشقیں کھلے صحن میں تو کرنے کی ممانعت ہے۔ ان مشقوں کے لئے بالکل تنہائی کا مقام درکار ہے۔ جہاں شور و غل نہ ہو۔ جہاں کسی کے آنے کا کھٹکا نہ ہو، جہاں کسی کی نظر نہ پڑے اور جہاں کسی کی انگلی نہ اٹھے۔ اس قسم کی دریافت کے لئے کچھ تنہائی ہی ایک اچھا مقام ہے۔ کھلی جگہ میں تو کوئی آیا، کوئی گیا۔ کسی نے بات کی، کسی کی بات آپ نے سنی، کسی کی لنگی اٹھی تو مزاج بدہم ہو گیا۔

آپ جگہ ہی ایسی تلاش کریں اور مقام ہی ایسا ڈھونڈھیں جو ان مشقوں کے لئے بالکل موزوں ہو۔ اگر آپ ظاہراً شمع جیسی نہیں کر سکتے آپ کے پاس کوئی اچھا مقام نہیں، تنہائی نہیں اور خلوت میسر نہیں تو اس عقدہ کا حل صرف ایک ہی ہے کہ رات کا موزوں وقت تلاش کریں اور اپنے بستر پر بیٹھ کر باطنی شمع کی مشق کریں۔ مگر اس وقت جب دنیا محو خواب ہو۔ بستر پر بیٹھ کر خیالات کو اکٹھا کریں۔ دل کی بیقراری کو دور کریں۔ دو چار بار لیے لیے سانس لے کر دل و دماغ میں آراستگی پیدا کریں۔ جب طبیعت میں عمل کرنے کی مکمل آمادگی کے آثار ہوں تو آنکھیں بند کر کے اپنے دل پر نظر کریں۔ اپنے دل کو دیکھیں۔ اور جب آپ کو دل کی واضح صورت نظر آنے لگ جائے اور آپ کو اس بات پر یقین ہو کہ یہ دل کی تصویر ہے تو اپنے دل پر موم جی کا تصور کریں۔ بالکل اصلی موم جی کی صورت،

وصیہ طلوع ہوگا، یہ وصیہ چند دنوں کے بعد مرنے ہو کر سفید ہو جائے گا۔ اور جب سفید ہو جائے تو پوری عظمت سے اس سفید وصیہ کو سورج میں بدل دیں۔ وہی روشنی، وہی شعاعیں اور وہی حدت۔ اس مشق میں بے مددگی ہے اور اس گمراہی کو زائل کرنے کے لئے آپ کو مرد مشروبات کا استعمال لازمی ہے۔ اس مشق کے عامل کو مردی نہیں ملتی۔ اور موسم سرما میں بھی پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں اتار جلال ہوتا ہے کہ جس چیز پر نظر پڑے دیکھنے کا وہ چیز بچہ کاک اسٹیک کی اور جب کسی واقعہ کو دیکھنا مطلوب ہو تو سورج کا تصور کر سیکے۔ لا شعور کہ حکم دیں کہ اس واقعہ کی اصلیت کو اتار کر کرے۔ آپ اس واقعہ کو بعینہ اصل حالت میں ملاحظہ کریں گے۔

ابھی ۴، ۲ دنوں کی ہے کہ ایک گم شدہ لڑکے کی تلاش کے لئے میرے پاس ایک شخص آیا۔ میں نے تنہائی میں اس لڑکے کا تصور کیا۔ تو ٹھیکے ملتان کے دربار حضرت بہاء الحق کا روضہ نظر آیا اور اس روضہ کے قریب وہی لڑکا موجود پایا۔ اور خدا کی قدرت کہ اسی دن اس لڑکے کو دربار سے پکڑ لیا ہے۔



اسی طرح کی جھللاتی ہوئی نور۔ اسی طرح کی روشنی۔ یہ مقصد اتنا پختہ ہو کر آپ  
فی الواقعہ اصل موم بتی کی طرح اُسے جلتی ہوئی دیکھ لیں۔ اور جب آپ اس  
کمال تصور پر پہنچ جائیں گے تو آپ کا دل متور ہو جائے گا۔ دل سے نور  
کی بیٹیں اٹھ اُٹھیں گی۔ اگر آپ مشق اور کچھ دن تک بڑھائیں گے تو آپ  
کی باطنی آنکھ ایک دم کھل جائے گی۔ اور آپ اپنے اندرونی اعجاز کو  
بھی فی الواقعہ دیکھ سکیں گے۔

آپ کی تیسری آنکھ بیدار ہو جائے گی۔

ہر آنے والا واقعہ آپ کے سامنے ہو گا۔

ہر شخص کا تخیل آپ کے دماغ میں ہو گا۔

مذکورہ بالا تمام مشقوں کا مقصد یکسوئی حاصل کرنا ہے خواہ ظاہری  
مشق سے حاصل ہو یا باطنی مشق سے، اور اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ کی  
یہ ریاضت یکسوئی حاصل کرنے کے علاوہ عبادت بھی بن جائے تو آپ  
شیخ کی بجائے اسم جلالہ ”اللہ“ کا تصور دل پر کندہ کر دیں، سنہری حروف  
میں اللہ لکھا ہو یا یوں نظر آئے جیسا کہ آپ ظاہری آنکھ سے دیکھا کرتے  
ہیں۔ اور جب آپ بلا کسی خیال کے یہ پاک نام دس پندرہ منٹ تک  
آسانی سے دیکھ سکیں گے تو آپ اپنے مقصد میں بالکل کامیاب ہیں۔ آپ  
ملاحظہ کریں گے کہ اسم جلالہ سے نور کی شعاعیں اٹھ کر آپ کے سارے  
بدن کو منور کریں گی۔ جو بات دوسری مشقوں سے حاصل ہوتی ہے اس  
سے چار گنا زیادہ قوت نورانیہ آپ حاصل کر لیں گے۔

آپ ریاضت کے دوران۔ یہ حد فرت محسوس کریں گے۔ دل و جان  
میں نور کے جلوے ہوں گے گناہوں سے نفرت ہوگی۔ عبادت کا شوق ہو  
گا۔ اور جب آپ کسی واقعہ کو دیکھنے کے متمنا ہوں گے۔ تو فوراً سادہ بار  
لاشعور پردے کر اگر اس واقعہ کی اصلیت اور نتیجہ کو سامنے لانے کی کوشش  
کر دے گے تو چشم زدن میں پورا واقعہ فلم کی طرح آپ کے سامنے ہو گا۔

مسلل ریاضت اور محنت سے ہی کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔ غلبت  
پسند لوگ ایک ہفتہ میں ہی روحانیت کے بام غرور پر پہنچنے کے متمنا ہوتے  
ہیں۔ غلبت اور روحانیت میں بڑا تضاد ہے۔ مجھے چند دوستوں سے کہہ  
دیا کہ تمہاری بتائی ہوئی ریاضت ہفتہ بھر کر چکنے کے بعد بھی کوئی نتیجہ  
برآمد نہیں ہوا۔

ایسے لوگ روحانیت کے ان مقامات کو صرف تسلیم یا سہل بردارانہ  
السلام کی نیانہ سمجھتے ہیں کہ منہ میں حلوے کا ڈبل رکھا اور بغیر چبائے نگل گیا۔  
ان ریاضتوں میں اللہ والوں نے تو عمریں گزار دیں۔ خود بخود ناپہنچتے  
پورے ایک سال کی ریاضت کے بعد ٹیلی بیٹھی میں قدم رکھا اور افسوس  
کہ ابھی تک مبتدی ہوں۔

ارتکازِ توبہ کے لئے شمس باطنی کی مشق بھی یہی نتائج لاتی ہے کہ آپ  
پہلی رات کو جاگیں، حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر وضو کریں۔ مشرق کی  
طرف منہ بند کر کے حبس دم ۱۲ بار کریں، اور یہ تصور کریں کہ سورج  
طلوع ہو رہا ہے۔ چند یوم کی مشق سے افق مشرق پر تیسرے کا ایک سیاہ

## اجواب مراقبہ از نگارِ لوحہ

۶ جنوری ۱۹۶۹ء ۳ بجے بعد دوپہر کا وقت، میرے گھر کے تمام افراد برادری کے گھروں میں ملنے کے لئے گئے ہوئے تھے۔ میں اکیلا گھر میں تھا۔ شہرین کی نماز ادا کرنے کے بعد مسئلے پر بیٹھ کر میرے ذہن میں "انسیس شیرازی" کی بیماری کا خیال بار بار گونڈ رہا تھا۔ انیس کو دل کے متواتر دورے پڑ رہے تھے۔ سانس کی تنگی تھی۔ ہاتھ پاؤں پر درم آچکا تھا۔ مجھے بار بار اس کی بیماری کا خیال آ رہا تھا کہ اپنا یہ دوست۔ اچانی دوست کاش ہم لوگ اس کی تکلیف کو اپنے جسموں میں بانٹ سکتے۔ ۲۸ سال کی عمر ہی کیا عمر ہے؟ ابھی نوجوانی کے دن ہیں۔ چھوٹے چھوٹے چہرے ہیں اللہ اسے بچائے۔!

انہیں خیالات میں گم ہو کر میں نے جس دم کہنا شروع کر دیا۔ اور جس دم میں اپنے دل کے ٹکڑے پر اسمِ جلالہ، اللہ کو جلی حریف میں لایا۔ جس دم میں میں استغراق میں جا رہا تھا۔ جوں جوں جس دم کہ رہا تھا۔ استغراق میں ڈوبتا جا رہا تھا۔ میں نے اپنے لاشعور سے کہا "اب میں گہری نیند میں ڈوب رہا ہوں گہری نیند میں۔ اور جوں جوں جس دم کہ رہا ہوں۔

تھا۔ سبحان اللہ و بحمدہ کی تجلی نے دل کو روشن کر دیا تھا اور اس ورد کی تکرار سے میں تھوڑی سی غنودگی میں چلا گیا۔ معا میرے ذہن نے کروٹ لی۔ صبح میرے پاس سب سے پہلا مریض کون آئے گا؟ اسے کیا مرض ہوگا؟ اور اس کا ہومیوپیتھی علاج کیا ہوگا؟ بولو، میرے لاشعور! میں نے حکمانہ انداز میں کہا۔ مجھے اپنا کلینک نظر آیا۔ میں اپنی کرسی پر بیٹھا تھا ۲ مرد اور ایک پردہ دار عورت کلینک میں آکر بیٹھ گئے۔ لب و لہجہ سے معلوم ہوتا تھا کہ ضلع مظفر گڑھ کے رہنے والے ہیں۔

"ہاں بھائی، کیا بات ہے کیا حکم ہے؟" میں نے پوچھا "جناب ہم شہرت سن کر ضلع مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔ یہ عرصت عرصہ ۷ سال سے ہسٹریا کی مریض ہے۔ اسے کسی دوائی سے آج تک آرام نہیں آ سکا۔ پیٹ میں گولا سا اٹھتا ہے جو حلق میں پھنس کر بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ دن بھر میں چار چار بار دوزے پڑتے ہیں۔"

"ہاں آرام آجائے گا انشاء اللہ" اور میں نے ڈسپنسر سے کہا۔

"اسافوٹیڈا ۲۰ اور کالی فاس ۶ x لائیے"

بس تڑاخ پٹاخ کی آواز سے میں چونک پڑا۔ میرے چھوٹے بچے ندیم عباس نے کمرے کا دروازہ چٹاخ سے کھولا اور میں تڑپ کر چونک کر جاگ پڑا۔

میں مسئلے پر بیٹھا ہوا مراقبہ کر رہا تھا۔ ٹھک سے کل رہا تھا۔



بر استقامت کی گہرائیوں میں جا رہا ہوں۔ میرا سارا بدن سن ہو رہا ہے۔ پائل  
انتہا چہرہ غرضیکہ سارا بدن سن ہو چکا ہے۔

یہ اتفاقاً بار بار دیتے دیتے میں بے خودی کے عالم میں چلا گیا۔ میں نے  
اپنے لاشعور سے خطاب کیا کہ میں پندرہ منٹ تک اسی مراقبہ کی حالت میں  
رہوں گا، اور پندرہ منٹوں کے بعد خود بخود جاگ پڑوں گا۔ ۱۵ منٹ! بس  
اب میں گہری نیند میں ڈوب چکا ہوں۔ بتاؤ! میرے لاشعور بتاؤ! کہ  
انیس کا کیا بنے گا؟ کب شفا ہوگی؟ کیسے شفا ہوگی؟ پورے حالات سے  
مجھے باخبر کرو۔ جلد کرو! دیر نہ کرو۔! ہاں اس کی صحیح شکل اور

صحیح حالات کو میرے سامنے دہراؤ!!  
انیس کی شکل کے رھنڈے سے نقوش ابھرے اور پھر مٹ گئے۔  
"نہیں نہیں۔ میرے لاشعور مجھے دعو کا مت دو۔ صحیح حالات، میرے سامنے

پیش کرو!" میں نے لاشعور کو ٹھکانہ انداز میں کہا۔  
تصویر ابھری، میں انیس کے سامنے کھڑا تھا۔ اس کی بغض دیکھ رہا تھا۔  
یا اللہ مجھے بغض نہیں مل رہی۔ اس کے ماتھے پر موت کا پسینہ آ رہا ہے۔  
موت کا پسینہ۔ میں نے اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھا۔ صبح کی اذان آ  
رہی تھی۔ اللہ اکبر کی صدا فضا میں گونجی۔ انیس نے ایک بار آنکھیں  
کھولیں۔ بھرے گھر کے ایک ایک فرد کو دیکھا، کلمہ شہادت پڑھا اور  
پھر سب کو روتا ہوا چھوڑ کر چلا گیا۔ . . . . چلا گیا۔ افسوس! انیس  
میں سب کو چھوڑ گیا۔ آخری ہنسی۔ اُف میرے اللہ۔ یہ کیا ہو گیا؟

آسمان پھٹ گیا۔ از زمین الٹ گئی۔ انیس ہم سب کو چھوڑ گیا۔

یہ عمر کا وقت ہے۔ لوگوں کا ازدحام۔ سارے شور کوٹ کے جوان بڑھے  
بچے اکٹھے ہیں۔ یہ کیا ہے؟ سفید کفن میں لپیٹی ہوئی حسین سی میت! کفن الٹ  
انیس کی میت؟! یہ آخری دیدار ہے۔ جو ہم لوگ کر رہے ہیں۔ شام کا وقت  
قبریں انیس کی میت دفن کر کے ہم دنیا کا پورا غم سینے میں دبا کر فاتحہ پڑھ  
رہے تھے۔ میں نے یکدم ایک لمبی سانس لی۔ اور ایک جھٹکے کے ساتھ  
لاشعور نے مجھے مراقبہ سے بیدار کر دیا۔

۶ جنوری ۱۹۷۴ء ۳ بجے کا وقت۔ افوہ! کاش میں یہ مراقبہ نہ کرتا۔  
انیس ہمارے پاس کل صبح اذان تک مہمان ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں۔ ساری  
رات کروٹیں بدل بدل کر گزار دی، صبح اذان سے ذرا قبل میرا دروازہ زور  
سے کھٹکا۔ جس بات کا کھٹکا تھا وہ سامنے موجود تھا۔ میں بغیر سنبھلے، بستر سے  
نکل کے بھاگا، بھائی شبر حسن صاحب دروازہ سے پرہیز کر رہے تھے۔ دوڑ کے  
آؤ۔ انیس کی حالت بدل گئی ہے۔ میں دوڑ کے گھر میں داخل ہوا۔ بغض  
پر ہاتھ رکھا۔ ماتھے پر موت کے پسینے کے شبخی قطرے تھے۔ ادھر سے  
اذان آنا شروع ہوئی۔ اذان ختم ہوئی اور انیس نے کلمہ شہادت پڑھ کر  
آخری ہنسی لی اور ہمیں روتا ہوا چھوڑ کر راہی ملک عدم ہو گیا۔ انا للہ  
وانا الیہ راجعون ط

۱۵ جنوری رات کا وقت عشاء کی نماز کے بعد تعکیبات میں مشغول

آج ہندوئی کا دن ہے۔ میں اپنے کلینک میں پہنچ گیا۔ ۲  
 وائر ایک پردہ دار خاتون میرے کلینک میں داخل ہوئے اور کلینک  
 میک کے بعد بیٹھ گئے۔

”ہاں آپ منظر گزرتے راجن پور سے آئے ہیں۔“ میں نے پوچھا  
 اور وہ چونک کر میرا منہ دیکھنے لگی۔

”اس خاتون کو ہسپتال کے دورے پڑتے ہیں۔ دن میں چار  
 چار بار۔“ میں نے بات دہرائی۔

ایک مرد اٹھا اور میرے ماتحتوں کو بوسہ دے کر کہنے لگا۔  
 ”جناب بیسا سنا تھا ویسا ہی پایا۔“

اور میں نے اس فوٹیڈ ۲۰ اور کالی فاس ۶x دے کر ان کو فارغ  
 کر دیا۔

## ارتکارِ توجہ

اگر آپ نے ارتکارِ توجہ کی کوئی بھی ریاضت مکمل کر لی ہے۔ شمع  
 مینی، پتھر مینی، آئینہ مینی یا سورج مینی تو لازماً آپ یکسوئی حاصل کر  
 چکے ہیں اور اپنے منتشر خیالات کو آپ اکٹھا کر کے ایک مرکز پر لانے  
 میں کامیاب ہو چکے ہیں۔ اس کے بعد آپ نے اپنی اندرونی طاقت سے  
 کام لینے کا طریقہ سیکھا ہے۔ اب آپ اپنی قوتِ باطنی کا امتحان لیں ایک  
 پھوٹے سے کاغذ پر کوئی لفظ لکھیں۔ جو بھی آپ چاہیں مگر صرف ایک ہی  
 لفظ اور لفظ کو کاغذ پر صاف اور شفاف لکھیں تاکہ عمل میں نقص واقع  
 نہ ہو۔ کسی اپنے دوست کو ساتھ لے کر ایک کمرہ میں داخل ہو جائیں۔ خود  
 شمال کی طرف منہ کر کے آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ اور دوست کے  
 ہاتھ میں کاغذ اور پینسل دے کر اس کا منہ جنوب کی طرف کر کے بٹھا دیں۔  
 یکسوئی حاصل کر کے اور انتہائی طمانیت قلب سے آپ اس کاغذ پر توجہ  
 کریں اور اس توجہ کی لہر تصور کے عالم میں ہی اپنے دوست کی طرف  
 بھیجیں۔ ۱۵ منٹ تک اس تصور کو دہرائیں۔ اور آپ کا دوست  
 جو کچھ بھی سمجھے وہ لفظ کاغذ پر لکھ لے۔



۴۱ دن کی مشق کے بعد آپ کا دوست وہی لفظ اپنے کاغذ پر لکھنے  
جو آپ کے پاس لکھا ہو گا اور یہ اس بات کا اثر ہے کہ آپ اپنا پیغام دوستوں  
سے پہنچانے کے اب قابل ہو چکے ہیں۔ اب ایک لفظ کی بجائے ایک سالم  
لفظ لکھ کر اسی طرح مشق کریں۔ آپ کی توجہ اگر تقسیم نہ ہوئی تو آپ اپنے  
دوست کو سالم فقرہ ہی بھیج سکیں گے۔ تجربہ کامیاب ہونے پر آپ اس  
امر کو ذرا وسیع کر دیں۔ ذرا کچھ دور رہنے والے کسی دوست کو رات  
کی انتہائی میں پیغام دیجئے کہ صبح سویرے مجھے ضرور اکڑے۔ اور اس خیال  
کو انتہائی یکسوئی کے ساتھ بار بار دہرائیں آپ حیران ہوں گے کہ جب  
صبح سویرے آپ کا دوست پہنچ آپ کے دروازے پر آنے کے  
لئے مجبور ہو گا۔

۲۔ تجربہ کو اور وسیع کریں۔ اپنے کسی بہت دور (۳۰، ۴۰ میل  
کے فاصلے پر رہنے والے دوست کو خط لکھیں کہ فلاں تاریخ فلاں وقت  
وہ بالکل تنہائی میں بیٹھ جائے اور میری طرف سے جو پیغام اس کے دماغ پر  
نازل ہو اسے حرف بحرف لکھ لے۔ اگر آپ کی توجہ میں غل نہیں تو یہ پیغام  
حرف بحرف آپ کے دوست کو وصول ہو گا۔

اس مشق کو اور زیادہ وسیع کریں اور آپ انشاء اللہ دو دو ہزار  
میل دور رہنے والے اشخاص کو بھی بغیر اطلاع دیئے صحیح پیغام بھیج سکیں  
گے۔ اسی علم کو ٹیلی پتھی کہتے ہیں۔ یورپ کے ٹیلی پتھس تو حکومتوں کے  
رخ بدل سکتے ہیں اور کسی دشمن حکومت کو اپنا دوست اور اپنی حکومت

کا دوست بنا سکتے ہیں۔

یورپ کے ٹیلی پتھس اس روحانی قوت سے بہت سے غلط کام بھی  
کے رہے ہیں۔ مثلاً آپ کسی شخص کو بار بار یہ پیغام بھیجیں کہ فلاں شخص تو  
اسی وقت قتل کر دو۔ تو ۲، ۳، ۴ بار پیغام دینے کے بعد آپ یقیناً سنیں گے  
کہ اسی شخص نے مطلوبہ آدمی کو قتل کر دیا ہے۔ مثلاً اس طرح کے عظیم گناہ  
کے ثواب و عذاب کے آپ ٹو ذمہ دار ہوں گے۔ تو ہر کے اس عظیم عمل سے  
آپ اپنی عقل و دانش سے ہزاروں کام لے سکتے ہیں۔

۳۔ کسی بزم میں، مجلس میں یا جلسہ میں یا جلسہ میں کسی ایک شخص پر  
اپنی توجہ کو مرکوز کر دیں۔ اور اپنے ذہن میں یہ خیال پختہ طور پر جمادیں کہ  
یہ شخص اپنے کان کھلائے گا۔ یا اپنے ناک کو ہاتھ لگائے گا یا آسمان کی طرف  
دیکھے گا۔ یا کوئی اور کام کرے گا۔ (جو بھی آپ کے ذہن میں آئے) اس  
ایک خیال کو اپنے ذہن میں پختگی بخش دیں۔ اور ۲ منٹ تک انتہائی توجہ  
سے آپ اس خیال کو دہرائیں بلکہ آپ کو اپنے خیال پر یقین محکم ہو نا چاہیے تاکہ  
آپ کے ارادے کی پختگی اس خیال میں مددگار کے طور پر کام کر سکے۔ آپ کا  
خیال اگر یقین کی حد تک پہنچے تو وہ شخص وہی کام کرنے پر مجبور ہو گا اور اگر  
نہ کرے گا۔ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے خیال میں اور کیسوٹی میں ابھی پختگی  
نہیں ہے۔ بہر حال بار بار توجہ پر زور دینے سے اثر ضرور ظاہر ہو گا۔

آنے والے کسی بھی شخص کے خیالات کا جائزہ لینے کے لئے آپ ایک  
محضر استغراق میں چلے جائیں اور اپنے ذہن کی شعاعوں کو اس کے دماغ

اور دل پر نازل کریں۔ آپ اس کے قلبی تاثرات کا صحیح جائزہ لینے پر قادر ہو سکیں گے۔ جو بات بھی اس کے دل میں بصورتِ رائے نہ پہنچاں ہے آپ پر بخوبی روشن ہو جائے گی۔ اس طریقہ سے بڑے بڑے رازوں کو آپ حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ رجعت پسند شخص نہیں ہیں تو اس پاک روحانی عمل سے ہزاروں لوگوں کے کام آسکتے ہیں اور ہر مشکل میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ بڑی عادتوں اور برائیوں کو دور کر سکتے ہیں۔ دلدرد مٹے ہوئے دلوں کا ملاپ کر سکتے ہیں۔ دشمنوں کو دوست بنا سکتے ہیں۔ دور بیٹھے ہوئے شخص کو اپنا پیغام بھیج سکتے ہیں، دور یا نزدیک کسی بھی شخص کے قلبی رازوں سے آگاہ ہو سکتے ہیں، غم کا ازالہ کر کے غمگین دلوں میں خوشی کی لہر پھیلا سکتے ہیں۔ نفسیکہ ہزاروں قسم کے کام ہیں جو آپ اپنی مرضی اور عقل و دانش کی بناء پر لے سکتے ہیں۔

## عجیب تر مشاہدہ

بہت عرصہ پہلے کی بات ہے۔ میرے بھی جوانی کے دن تھے اور علمِ جعفر بھی جوان ہو رہا تھا۔ طبیعت میں رعونت تھی۔ دماغ میں غرور تھا۔ جو شخص فطرت سے باتیں کر سکے اس کے دماغ میں غرور کا آجانا ایک فطری عمل ہے۔ انہیں دونوں میری دو کتابیں علمِ جعفر برائے نکاتِ جعفر اور سرِ عجیب الہی (جی) اور کتابیں علمِ اربل پر (روحانی ایکسرسس، سیرِ مل، اور خزینہٴ رمل) اشاعت ہوئیں۔ چونکہ میں نے دنیا کا ایک عجیب علم کھلے لفظوں میں مارکیٹ میں پیش کیا تھا۔ اس لئے شائقینِ علم نے ہر چار جانب سے خطوط کی بوجھاڑ کر دی، ہندوستان کے اکثر لوگوں نے بھی خطوط بھیجے جن میں جناب قاضی زاہد حسین مرحوم نالوتہ ضلع سہارن پور غامس طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ قاضی صاحب نے مجھے خط لکھا جس کا مضمون یہ تھا کہ علمِ جعفر میں بھی جانتا ہوں۔ مگر تمہارے جعفر میں بالکلین ہے۔ اس لئے مقولہ کھلے لفظوں میں مجھے لکھئے۔ میں نے بدوحیلین (جو قاعدہ برسالہ نملکیات میں چھپ چکا ہے) بڑی فراخ دلی سے ارسال کر دیا۔ قاضی صاحب نے ایک خط میں ذکر کیا کہ میرے پاس ہمزاد ہے جو میرے تابع ہے اور میں اس سے کام بھی لیا کرتا ہوں۔ میں



نے ان کے اس نوازش نامہ پر انہیں "بے نقط" سنائیں۔ میں اس وقت ہمزاد کا تامل نہیں تھا۔ میرے خیال میں عالمین حضرات کا یہ ایک پکھنڈ تھا۔ میں نے ان کی اس روحانی قوت سے صاف انکار کر دیا۔ اور ان کی دل آزاری کی۔ مگر میں ایک پاک علم ان کو بے دریغ دے چکا تھا۔ درود میرے ممنون احسان تھے۔ اس لئے میری تلخ باتوں کو بڑی فراخ دلی سے برداشت کر کے مجھے لکھا کہ میں اپنے ہمزاد کا ثبوت دوں۔ تب تو مانو گے؟

گرمی کا موسم تھا شاید جون کے دن تھے۔ رات کو میں اپنے گھر کے گنگ میں چارپائی پر لیٹا تھا کتاب سرخاب الرمل میں سے کوئی چیز دیکھ رہا تھا کہ پڑھتے پڑھتے نیند آنے لگی۔ کتاب اپنے سر ہانے کے نیچے رکھ کر سو گیا۔ بھی کئی کئی نیند میں ہی تھا کہ دوچمکا ڈریں میرے اوپر آکر برسیں۔ درمیں تڑپ کر اور چونک کر اٹھ بیٹھا، بالکل چمکا ڈریں تھیں کیونکہ یہ پمکا ڈریں پر گری اور دوسری پیٹ پر۔ لاول ولاقوۃ الا بالشد۔ سخت پریشان ہو گیا، اللہ خیر کرے۔ چمکا ڈرڈل کا گرنا کوئی اچھا شگون تو نہیں۔

وہی وقت پریشانی میں پڑا رہا اور آخر سو گیا۔ صبح ہوئی میں نے سر ہانے کے نیچے سے سرخاب الرمل اٹھانے کا ارادہ کیا۔ مگر کتاب موجود نہ تھی۔ میرے بستر پریشانی کا سبب بن گئی۔ میں نے پورے بستر کو الٹ پلٹ کر دیکھا، مگر کتاب نہ ملی۔ ہوش نے کہا کہ تم نے سر ہانے رکھی تھی۔ و سو سے جیسے تھے کسی الماری میں رکھ دی ہوگی۔ پھر ان سے کتاب کے بارے میں پوچھا۔

پوچھا مگر لاٹھی کا جواب ملا۔ اسی پریشانی کے عالم میں ناشتہ کر کے اپنے کلینک میں آ گیا۔ وہاں بھی میں نے نزودت کی کچھ کتابیں رکھی ہوئی ہیں۔ ان کو اُلٹ پلٹ کر دیکھا مگر کتاب ہوتی تو ملتی۔ دوپہر کو واپس آیا تو اپنی ساری لائبریری چھان ماری مگر کتاب نہ ملی۔ رات ہوئی منشاء سے بعد سوئے کی تیاری کر رہا تھا کہ پھر دوچمکا ڈریں مجھ پر آکر گریں اور میں تڑپ کر چارپائی سے اتر کر زمین پر کھڑا ہو گیا۔ یہ دوسری رات میرے لئے بڑی پریشان کن تھی۔ کتاب کے گم ہونے کے خیال میں اور چمکا ڈروں کے بار بار گرنے سے میں نگر مند تھا، کافی رات تک نیند نہ آئی۔ صبح دیر سے جاگا۔ جاگتے ہی سر ہانے کے نیچے سے کتاب مل گئی۔ لاول ولاقوۃ الا بالشد عجیب معاملہ تھا جو میری سمجھ میں نہ آسکا۔ سارا دن اس کتاب کو تلاش کیا، نہ ملی اور اب بستر پر ہی مل گئی۔ دن بھر اس بات کو سوچتا رہا مگر کوئی نئے جواب دے دیا۔ دوستوں اور گھر والوں سے ذکر کیا۔ سب نے واہ پر معمول سمجھا۔ بات گزر گئی، ہفتہ ہو گیا کہ اچانک قاضی زاہد حسین مرحوم کا خط آگیا لکھا تھا۔

بیٹے! اب تو مان لو گے کہ میرے پاس ہمزاد ہے۔ آپ کی کتاب سرخاب الرمل پر اگر میرے دستخط لگے ہوں تو یقین کر لینا کہ میں نے انٹوائی تھی خط ملتے ہی کلینک سے بھاگ بھاگ سیدھا گھر آیا۔ سرخاب الرمل اٹھائی اس کے پہلے ہی ورق پر نیلی سیاہی سے زاہد حسین لکھا تھا۔ تعجب کے عالم میں اقرار کیا کہ فی الواقعہ قوت انسان کی تسخیر میں آسکتی ہے۔ جس امر کا

بھاری محتاط قاضی صاحب نے اس کہ شئی ثبوت دے کر مجھ سے اس کا اقرار کرایا۔

اب میں نے خط پر خط کھنا شروع کیا کہ بھائی! میں مان گیا، میں ہار گیا۔ میری مجال ہے کہ اب انکار کروں، مگر مجھے عمل ضرور دیکھئے۔ مجھے انہوں نے بڑی فراخ دلی سے عمل پیش کر دیا۔ مگر افسوس کہ دن رات لوگوں کے گھمان میں گھرا رہا۔ دوستوں کی بزم کی گھاگھی اور مریشیوں کی دیکھ بھن میں اس عمل کو اب تک نہ کر سکا۔ البتہ اس عمل کی صحت پر مجھے کوئی شک نہیں۔ قاضی صاحب کو میں نے علم جعفر پڑھایا تھا اور انہوں نے اس احسان کا بدلہ مجھے بیش قیمت عمل سے دیا۔ اب قاضی صاحب مرحوم اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مگر میں ان کے علیاتی کارناموں کا قائل ہوں۔ وہ فی الواقع صاحب کمال مرد تھے۔ آج برسوں کے بعد قاضی صاحب کی روح سے معذرت کے ساتھ وہ عمل رسالہ نلکیات کی نذر کر رہا ہوں اس پر ہر شک کرنا کفرانِ نعمت ہے۔

## تشریح عمل

ایک مکان ایسا تجویز کریں کہ سوائے عامل کے اس میں دوسرا کوئی شخص نہ جائے۔ ترک حیوانات جلائی و جمالی کر کے اس مکان میں داخل نہ ہوں جائیں اور زمین پر دائرہ کھینچ لو اور سورۃ الحمد شریف اور ہر چہار قل

مئل لوبان اور عطر جلا کر گیارہ مرتبہ درود شریف کے اول سورۃ یاسین پھر سورۃ واقعہ اور سورۃ توبہ پڑھ کر صرف ۵۰ بار ان اللہ علیٰ ثلثہ شئی قدیرا پڑھیں۔ اس کے بعد پارہ علم میں سے الحمد سے لے کر سورۃ الہاک تک پڑھیں۔ ولفیفہ ختم ہوا۔

اسی جگہ مسئلہ پر سوچائیں جہاں عمل پڑھا۔ تیسرے دن سے ٹرائل شکلیں نظر آنا شروع ہوں گی۔ سلیہ لیے آدمی یا تھ میں تلواریں لئے نظر آئیں گے۔ لیکن خوف نہ کرو۔ تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ پانچویں دن ایک شخص آئے گا اور تم کو شربت کا پیالہ پلائے گا۔ یہ عمل پورا ہونے کے آثار ہیں۔ آپ اب عامل ہو گئے ہیں۔ کوئی کام ہو انا اللہ علیٰ کلہ شئی قدیرا پڑھیں۔ آواز آنے کی کیا چاہتے ہو؟ آپ اپنا مقصد بیان کر دیں مقصد فی الفور پورا ہوگا۔ لیکن نظر کوئی شے نہ آئے گی۔ صرف محسوس ہوگا کہ ساتھ کوئی اور بھی ہے۔ بات کا جواب آپ سن سکیں گے۔ مگر دیکھ نہ سکیں گے۔ چونکہ قاضی صاحب مرحوم نے مجھے اس عمل کی اجازت دے دی تھی اس لئے میں اپنی طرف سے ہر صاحبِ ذوق کو عمل ہذا کی اجازت دیتا ہوں۔ آپ کامیاب ہو جائیں تو میرے حق میں دعائے خیر ضرور فرمائیں۔



## ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

دائمی نزلہ زکام، کھانسی، گلے کی گونا گوں خرابیوں، سل و دق، پائوریہ، بھاریا، بھاری، بہرائین، کان کی پھنسیوں اور سر کی دیگر تکلیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چار پانچ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ عمل۔

بہت زیادہ مطالعہ میں اکثر دماغی تکلیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام، کھانسی اور کئی بھاریا کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت کیا اور طبیعت پر حیر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد ہی

مجھے نزلہ زکام اور ضعف بھاریا کی تکلیف پھر کبھی نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ صندل سرور کے لئے مفید ہے مگر اس کا کھسنہ ہی تو سرور ہے، مگر کیا کیا جائے جس تکلیف کے بعد بیسیوں راتوں کی توقع ہواسے برداشت کرنے میں منسلک ہی کیا ہے؟

سوت کا ایک ٹاکا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ مگر جو سرے سے باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس ٹاکے کو تیار کر کے گھلی ہوئی موم میں غوطے دیں تاکہ دھماکا ہو۔ موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھماکا نرم ہو جائے اور تکلیف نہ دے سکے۔

یہ دھماکا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سپٹک لوشن میں غوطے دیں تاکہ اس کے اوپر جو براہیم ہوں وہ تلف ہو جائیں اینٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پولوٹاشی پرنیگنٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک سیاہ دانہ دار عام مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کٹی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈوب دیں تاکہ براہیم کش اثرات سے دھماکا محفوظ ہو جائے۔

## ایک مشکل مگر مفید ترین مشق

داخلی نزلہ زکام، کھانسی، آنکھ کی گونا گوں خرابیوں، سل و دق، پانیوریا، بھارت کی کمزوری، بہرین، کان کی پینسیون اور سر کی دیگر تکالیف کے لئے ایک مشق کا بیان "یوگ" نے کیا ہے۔ یہ جس قدر مفید ہے اسی حد تک مشکل بھی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اس مشق کے فوائد یقینی ہیں اور یہ مشق متذکرہ بالا امراض کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ مگر ابتداء میں جس کراہت اور تکلیف سے واسطہ پڑتا ہے وہ طبیعت پر بہت گراں گزرتی ہے۔ چنانچہ دن کی تکلیف سہہ کر اگر اس مشق کو ایک مہینہ بھر کر لیا جائے تو اس میں شک نہیں ہے کہ متذکرہ بالا تمام امراض کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی نسخہ ہے نہ ٹیل۔

میں اکثر دماغی تکالیف کا مریض رہا کرتا تھا۔ بہت زیادہ مطالعہ کے باعث دماغی کمزوری نزلہ زکام، کھانسی اور کئی بصارت کی شکایت تھی۔ میں نے اس مشق کے ابتدائی مراحل کو بڑی تکلیف سے برداشت کیا۔ اور طبیعت پر جبر کر کے کیا اور صرف دو ہفتہ کی مشق کے بعد ہی

مجھے نزلہ زکام اور ضعف بصارت کی ترقیت چھوٹی ہوئی۔ میں شک نہیں کہ مندرجہ ذیل کے لئے مفید ہے کہ اس کا ہر روز دو بار کر لیا جائے جس تکلیف کے بعد میسوں راتوں کی توقع ہو اسے برداشت کرتے ہیں منطلقہ ہی کیا ہے؟

سوت کا ایک تانکا اس مقصد کے لئے تیار کریں۔ نگہ جو سرے سے باریک ہو، شکل یہ ہو۔

اس تانکے کو تیار کر کے گیلی بونی موم میں غوطے دیں تاکہ دھوا کا پتہ موم کی ایک تہ چڑھ جائے۔ اس تہ چڑھانے کا مقصد یہ ہے کہ دھوا گرم ہو جائے اور تکلیف نہ رہ سکے۔

یہ دھوا آپ کے لئے شفا بخش اثرات کا حامل ہے اسے محفوظ مقام پر رکھ دیں اور جب استعمال کرنے کی ضرورت ہو اسے کسی اینٹی سپٹک لوشن میں غوطہ دے دیں تاکہ اس کے باہر جو براہیم ہوں وہ تلف ہو جائیں اینٹی سپٹک ادویہ میں سب سے بہتر دوا پولٹاشی پرنیگنٹ کا لوشن ہے جسے طبی اصلاح میں کانڈی لوشن کہتے ہیں۔ یہ ایک نیاہ دانہ دار عام مشہور دوائی ہے جسے پانی میں گھولنے سے پانی نیلے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ عام طور پر دندان ساز اس دوا کو کھلی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بس اس دوائی کو تھوڑے پانی میں شامل کر کے اس لوشن میں دھاگے کو ڈال دینا تاکہ براہیم کش اثرات سے دھوا محفوظ ہو جائے۔

ناک چھین کر صاف کریں۔ ناک میں تھوڑی پانی ڈالیں تاکہ  
ناک صاف ہو جائے۔ اشد ناک نام ہے کہ دھاگے کا ایک ہر ایک تھکنے  
میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی پھنکیں  
آئیں گی۔ ناک میں سخت سرسراہٹ ہوگی۔ طبیعت کراہت کر سہے گی۔  
مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور طلق تک پہنچا دیں۔  
دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو  
پکڑ کر مذکرات آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اس طرح۔ تھوڑے دور سے تھکنے میں  
دھاگا داخل کر لے مذکرات اترے گا۔ ایک دور پھا۔ اتنی طرح۔ تھکنے  
روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کر جائے تو روزانہ  
صبح ۳، ۲ دور اس مشق کے کریا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں  
گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل  
سکے گا۔

سل درق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا  
ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے و ناک کے مریض چند دنوں میں  
صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ ذانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماسکھورہ  
دور ہو جاتا ہے۔ بہرا پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر مشغل طبع  
پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے  
ہیں۔ قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

## احتیاط

ایک دفعہ پورا کر خنہ کے بعد ناک تلے پانی سے ناک کو صاف  
کریں۔ اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دفعہ کی ضرورت پڑے تو  
وقفہ کریں۔

دور پورے کر چکنے کے بعد بارام روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بارام  
روغن ناک میں ڈالنا اشد ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور  
ہو جائے۔



ناک کو اچھل دھو صاف کریں۔ ناک میں متواتر پانی ڈالیں تاکہ  
ناک صاف ہو جائے۔ اللہ کا نام لے کر دھاگے کا باریک برا ایک نیتھ  
میں داخل کر دیں۔ دھاگا اندر جانے سے اگرچہ تکلیف بہت ہوگی پھینکیں  
آئیں گی۔ ناک میں سخت سہرا ہٹ ہوگی۔ طبیعت کراہت کرے گی۔  
مگر طبیعت پر زور دے کر دھاگا اندر کر دیں اور حلق تک پہنچا دیں۔  
دھاگا جب حلق میں پہنچ جائے تو دو انگلیوں کی مدد سے دھاگے کو  
پکڑ کر منہ کے راتے آہستہ آہستہ باہر کھینچ لیں۔ اسی طرح سے دوسرے نیتھ میں  
دھاگا داخل کر لے منہ سے باہر نکال لیں۔ یہ ایک دور ہوا۔ اسی طرح سے  
روزانہ ایک دور کی مشق کریں۔ جب طبیعت برداشت کر جائے تو روزانہ  
صبح صبح ۳، ۲ دور اس مشق کے کر لیا کریں۔ آپ حیرت میں ڈوب جائیں  
گے جب کہ سر کے جملہ امراض کے لئے اس سے بہتر نسخہ آپ کو طب میں نہ مل  
سکے گا۔

سل ورق کا شدید ترین مریض بھی اس مشق سے شفا حاصل کر سکتا  
ہے۔ معمولی کھانسی، نزلہ زکام اور گلے و ناک کے مریض چند دنوں میں  
صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ماسخورہ  
دور ہو جاتا ہے۔ بہرا پن دور ہو کر صاف سنائی دیتا ہے۔ اگر متقل طبع  
پر ایک سال تک یہ مشق دہرائی جائے تو سر کے سفید بال سیاہ ہو جاتے  
ہیں۔ قارئین سے استدعا ہے کہ آپ اس مشق سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

## احتیاط

ایک دوہرا کمرے کے بعد نمک ملے پانی سے ناک کو صاف  
کریں۔ اور تھوڑی دیر بعد اگر دوسرے دور کی ضرورت پڑے تو  
وقت سے کریں۔

دور پورے کر چکنے کے بعد بادام روغن ناک میں ٹپکائیں۔ بادام  
روغن ناک میں ڈالنا شدید ضروری ہے تاکہ دھاگے کی خراش کا اثر دور  
ہو جائے۔

## تاریخ

میرے ماموں سید محمود علی شاہ صاحب گیلانی مرحوم بڑے پابند پایہ  
 کے تھے اور ان کی خدمت میں میری والدہ کی شادی کی یادداشت  
 میں لکھا ہے کہ میری والدہ کی شادی میرے ماموں صاحب کے ہاں  
 حاصل نہ کر سکا جس کو مجھے بے مرناسوس ہے۔ اگر میں اپنا دعا کے قلبی بیان  
 کر دوں تو وہ صاحب صاحب کو ان کی خدمت میں لے جائیں گے۔ ان سے  
 کچھ بھی مانگوں گا۔ ان کی رعایت میں میری والدہ کی شادی ہو جائے گی  
 دیکھتے ہیں کہ کتب پوری ہو جائیں۔ مجھے نہیں پتا کہ ایک دن میرا  
 کے عالم میں مجھے دعا دی فرمائی۔  
 "میرا پورا دنیا میں میری شہرت ہو گی" اور میری دعا کا کوئی  
 مقابلہ نہ ہو گا۔

مجھ جیسے بچہ باپ کو انہیں کی دعا و فیض سے میری طرف لوگ  
 بڑی رعایت سے کر رہا ہے۔ شہرہ و پیر پیر کی۔ ورنہ یہ شہرت  
 بڑھ رہی ہے۔ ایک دان میری موجودگی میں ایک عقیدت مند نے  
 لکھا کہ مرنے کے لئے یہ ایک نادر و عجیب عمل ہے اور بعض اوقات

میرے والد صاحب کی خدمت میں میری والدہ کی شادی کی یادداشت  
 میں لکھا ہے کہ میری والدہ کی شادی میرے ماموں صاحب کے ہاں  
 حاصل نہ کر سکا جس کو مجھے بے مرناسوس ہے۔ اگر میں اپنا دعا کے قلبی بیان  
 کر دوں تو وہ صاحب صاحب کو ان کی خدمت میں لے جائیں گے۔ ان سے  
 کچھ بھی مانگوں گا۔ ان کی رعایت میں میری والدہ کی شادی ہو جائے گی  
 دیکھتے ہیں کہ کتب پوری ہو جائیں۔ مجھے نہیں پتا کہ ایک دن میرا  
 کے عالم میں مجھے دعا دی فرمائی۔  
 "میرا پورا دنیا میں میری شہرت ہو گی" اور میری دعا کا کوئی  
 مقابلہ نہ ہو گا۔

میرے والد صاحب کی خدمت میں میری والدہ کی شادی کی یادداشت  
 میں لکھا ہے کہ میری والدہ کی شادی میرے ماموں صاحب کے ہاں  
 حاصل نہ کر سکا جس کو مجھے بے مرناسوس ہے۔ اگر میں اپنا دعا کے قلبی بیان  
 کر دوں تو وہ صاحب صاحب کو ان کی خدمت میں لے جائیں گے۔ ان سے  
 کچھ بھی مانگوں گا۔ ان کی رعایت میں میری والدہ کی شادی ہو جائے گی  
 دیکھتے ہیں کہ کتب پوری ہو جائیں۔ مجھے نہیں پتا کہ ایک دن میرا  
 کے عالم میں مجھے دعا دی فرمائی۔  
 "میرا پورا دنیا میں میری شہرت ہو گی" اور میری دعا کا کوئی  
 مقابلہ نہ ہو گا۔

عورتوں کی ہر تکلیف کے لئے ۱۳ بار لکھ کر گلے میں ڈال دیں۔  
اور ۱۲ بار لکھ کر پیلا دیں۔

جو مریض اطباء کی کچھ میں نہ آئے۔ بعض نماز مغرب اس بیمار کے  
دم کے اعداد کے مطابق بیا اللہ لکھ کر اس نقش کو سر پہنتے۔ کچھ نیچے  
رکھ کر سو جائیں۔ رات کو خواب میں اس مریض کی ایسی عجیب تشخیص  
ہوگی جس کے سامنے دنیا پر کے تمام آلات تشخیص عاجز ہوں گے۔  
میں خدا کے فضل و کرم سے اس عمل کا ۲۲ سال سے عامل  
ہوں اور تعجب تیز تاثرات دیکھ کر خدا کا شکر بجا لاتا ہوں۔

میری طبی زندگی کا پچوڑ

ہومیو پتھی دوائی

کالی بروٹیم ۳۰ پھر نئے کے داغوں، پینسیدوں، کیلون کو دور  
کر کے چہرہ کی ہر قسم کی بد صورتی کو دور کرنے کے لئے اس کے مقابلے  
میں ہر قسم کی کریمیں اور دیگر ادویہ عاجز ہیں۔  
مقدار خوراک

۵ گرین صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ ہفتہ یا عشرہ کا استعمال  
از بس کافی ہے۔

چھپکس کے داغ چہرہ کو بد نما کر دیتے ہیں۔ اچھی مہلی صورت لاریب  
ہو جاتی ہے۔ چھپکس کے داغ مٹانے کے لئے سار سینہ پیورا  
۶ طاقت دوائی ۵ قطرے ڈسٹلڈ واٹر حسب ضرورت میں ملا کر صبح و  
شام استعمال کریں۔ دن بدن داغ مٹتے چلے جائیں گے۔ مہینہ ڈیڑھ مہینہ استعمال  
کر لینے کے بعد چہرہ پر تازگی دوڑ جائے گی اور داغ بالکل مٹ جائیں گے۔  
۴۰ بھینگلی آنکھوں کو خوب صورت اور مساوی النظر کرنے کے لئے،



۲۰۰ بہت مفید ہے۔ ۵ قطرے ہر دوسرے دن پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ چوبیس گھنٹوں کے بعد ایک خوراک کافی ہے۔

۳۔ ایک عیاش خاوند کی درستی ہراج کے لئے فلوراک ایسٹر ۲۱ کی صرف ایک خوراک ۲ گولی اسے راہ راست پر لانے کے لئے کافی ہے۔ گولیاں میٹھی اور لذیذ ہوتی ہیں۔ پانی اور دودھ میں آسانی سے حل ہو سکتی ہیں۔ ۲ گولی کھلا دینے کے بعد اسے عیاشی سے نفرت ہو جائے گی اور دن بدن اس کے دل میں شرافت آتی جائے گی۔

۴۔ شک مزاج عورت یا مرد کا شک توڑنے کے لئے بیکنس ۲۰ کی گولیاں رات کا موجب ثابت ہوتی ہیں۔ شکسار قہ کرنے کے لئے اس سے بہتر روہانی علاج شاید اللہ کی کلام میں ہوگا۔

۶۔ چوری کی عادت چھڑانے کے لئے ٹرنڈلر ۶۔ ۵ قطرے دن میں ۲ بار ہفتہ بھر کھلا دیجئے۔ جو بچہ چوری کا عادی ہوا اسے اس دوائی کے استعمال کے بعد کبھی چوری میں نہ پکڑا جائے گا۔

## اکسیر

ایک وہ بھی زمانہ تھا کہ پیٹا درد کا نسخہ حاصل کرنے کے لئے مہینوں صاحب نسخہ کے پاؤں دابنا پڑتے تھے۔ اور گل گھوٹو کے کٹی حملوں کے بعد صاحب نسخہ اپنے خدمت کار پر عنایت خمر وازہ فرما دیتے تھے۔ اسی قبیل کے کئی بزرگ آج بھی دنیا میں موجود ہیں۔ جو اپنے مخصوص نسخوں اور علیات کو اپنے گناہوں کی طرح پھپھائے پھرتے ہیں۔

مگر دنیا اب ایک اور مقام پر پہنچ گئی ہے۔ سائنس کا دور دورہ ہے۔ زمین اپنے خزانے اگل رہی ہے۔ آئے دن سائنس کے کرشمے آنکھوں کو خیرہ کر رہے ہیں۔ کشف استاد و ظہور انوار پر مشیت ایزدی مائل نظر آتی ہے۔ آج اس زیمہ دست انقلابی دور میں نخل کا غلہ پست کرنے کے لئے بڑی وسیع السطری کی ضرورت ہے۔ ذیل کا نسخہ اگر میں شائع نہ کرتا تو دنیا اس کے فوائد سے کبھی مستفید نہ ہو سکتی۔ یہ نسخہ اکسیر ہے بلکہ اکسیر الاکسیر ہے۔ لوگ اعلیٰ دھاتوں کو زہر جعفری بنا دینے کے لئے عمریں ضائع کر رہے ہیں۔ آؤ آؤ آج ایک جعفری تمہیں زہر جعفری بنانے کا فارمولہ بتا رہا ہے۔

یہ نفع نہیں بلکہ روح حیات ہے، معدنِ نعت ہے اور معاونِ حیات ہے۔ اس زمانہ میں جبکہ اکثر امراض کو علاج بتایا جاتا ہے یہ نفع ان لاعلاج امراض کا شافی و کافی علاج ہے۔

زیابیلٹس شکری کے لئے ۳ خوراکیں کافی ہیں۔ پینکریاس میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ قدرتی طور پر انسولین پیدا کرنے کا فعل سرانجام دے سکیں۔

نالچ نقوہ اور ادھرنگ کے لئے ۵ خوراک از بس مفید ہیں۔

اس نسخہ کا پہلے پہل تجربہ میں لے ایک ایسے کتے پر کیا جو مفلوج تھا۔ اس کی پچیس دونوں ٹانگیں فالج کے سبب بالکل ناکارہ ہو چکی تھیں اور اس کا پچھلا دھڑ زین بر گھٹتا رہتا تھا۔ میں نے اس کتے کو ایک ہیر دٹی کے ٹکڑے میں رکھ کر اس کتے کو کھلا دیا۔ اور پھر ایک ہفتہ شروع کے سے دیکھا تو وہی مفلوج کتا بازار میں دوڑتا پھرتا تھا۔

سل ورق کے لئے اس کے مقابلے کی دوائی ایسی ایلو پیتھی میں ایجاد نہیں ہوئی۔ جو سلول اور لائق اسے استعمال کر لے۔ اس شخص کی نسل میں سل ورق کبھی نہ ہو گا۔

میں نے اس اکسیر کو اپنی زندگی میں صرف ایک بار بنایا۔ اور اس اکسیر ہزاروں انسانوں کو فالج، ذوق و سل، ذیابیلٹس سے نجات دے گئی۔ دوبارہ اس اکسیر کو نہ بنا سکا۔ اس اکسیر کو لاکھوں روپے لگانے کے لئے میں نے نہیں بنایا تھا۔ بلکہ نجاتِ اخروی کے لئے بنایا تھا۔

تھا۔

یہ اکسیر جہاں ہزاروں مفلوج لائقوں انسانوں کو تندرست کر گئی وہاں کئی قطعی ناکارہ مردوں کو بھی جوان کر گئی۔ اس اکسیر میں ایک ماشہ ہیرا خالص پڑتا ہے اور مجھ جیسے قلندر اور فائزہ مست انسان کے لئے ایک ماشہ ہیرا مہیا کرنا مجھے شہر لاسنے کے مترادف تھا۔ مگر طبیعت اس اکسیر کو بنانے کے لئے دن رات بے چین تھی۔

۱۹۶۲ء میں اللہ کے ایک نفس نیک نے مجھے ہیرا مہیا کرنے کا یقین دلایا۔ اور ایک ماہ بعد ہیرا میرے پاس آجھا گیا۔ اور میں نے ایک مہینہ کے اندر اندر یہ اکسیر تیار کر لی۔ یہ نسخہ فالج، ادھرنگ، سل ورق نامردی وغیرہ اور ذیابیلٹس کے لئے آخری اکسیر ہے۔

### ترکیبِ تیاری

ایک ماشہ ہیرا خالص لے کر اسے تیزاب فاروقی میں ایک سو بجھاؤ دیں۔ متواتر سو بجھاؤ دینے کے بعد الماس آسانی سے پس سکے گا۔

پارہ ایک ماشہ سونا، ماشہ اور ایک ماشہ سفوف الماس ڈال کر پانچ کے پتوں کے پانی سم تولہ میں کھول کریں۔ ٹکلیہ بنا کر خشک کر کے اور گل حکمت کر کے ایک سیراپلوں کی آگ دے دیں اور ہر بار ایک ماشہ پارہ مصفی لگاتے رہیں۔ چھ سات بار پارہ اڑے گا۔ مگر اس کے بعد پارہ اٹھتا بند ہو جائے گا۔ اور اسی طرح پارہ شامل کرتے کرتے کشتہ کا وزن ایک تولہ ہو جائے گا اس

بہنیں میں ہند کے ۴۰ دنوں کے لئے زمین میں دفن کر دیں۔

دونوں کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔

مذاق خوراک بقدر ایک خشخاش کھن، بالائی یا دودھ کے ساتھ

ہذا کے نام کے دفعہ کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

ایک ہفتہ سے قبل خوراک ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس میں کوئی پرہیز

نہیں ہے بلکہ حد سے بڑھ کر بد پرہیزی کریں۔ بد پرہیزی کے باوجود اپنا

بہتر کرے گا۔

ارکھار لوجہ

## تھاک ریڈنگ کے نظریات

کچھ عرصہ قبل اپنے قابل احترام بھائی سید سعادت علی شاہ صاحب کے ساتھ لاہور میں جناب اشرف کمال صاحب کے ہاں جانے کا اتفاق ہوا۔ جناب کمال صاحب فی الواقع صاحب کمال انسان ہیں۔ اور تھاک ریڈنگ کے بعد ان کو بڑا نیک حاصل ہے۔ کمال صاحب سے ملنے کا یہاں موقع تھا اور میں ملنے والوں کے درمیان ایک کرسی پر خاموشی سے بیٹھ گیا۔

۲ منٹ کے اندر ہی کمال صاحب بڑی سرعت سے اٹھے اور میری طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے فرمایا: "جفا، بارشہ جفا، جفا کا بارشہ"۔ ان کے الفاظ میں عزت افزائی کے لئے کچھ کم نہیں تھے کہ پورے مجمع کا رخ میری طرف ہو گیا۔ میں کافی ذیہ تک ان کی جزم میں روحانیت سے متور رہا اور جب واپس شور کوٹ پہنچا تو اسی "تھاک ریڈنگ" کے تاثرات دماغ میں موجود تھے۔

رات کو خواب میں کسی عظیم ہستی کا شرف ملاقات نصیب ہوا۔ انہوں نے فرمایا: "عباس! تمہارے لئے یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ کچھ دن محنت کر لو تو یہی طاقتیں تم میں بھی آجائیں گی۔"



اس عظیم ہستی کے ارشاد پر میں نے حسب ارشاد ریاضت شروع کی۔ ابھی ریاضت کو ۳، ۴ ماہ ہی گزرے ہوں گے کہ ایک دن میں اپنے شہر کے ایک محلے سے گزر رہا تھا۔ دماغ پر القاء ہوا کہ فلاں مکان میں لڑائی ہو رہی ہے۔ اور فی الواقع جب اس مکان کے سامنے سے گزرا تو گالی گلوچ اور دھیمکا مشتی ہو رہی تھی۔

ایک دن میں اپنے کلینک میں موجود تھا کہ القاء ہوا۔ ایک دماغی مریض ضلع مظفر گڑھ سے لایا جا رہا ہے۔ اسے راؤد لفسیا سپرینٹا اور آرسنکیم الیم دے دو۔ چنانچہ ۲۰ منٹ کے بعد ۱۳ اشخاص مریض کو کلینک کے کلینک میں داخل ہوئے اور میں نے آتے ہی انہیں کہا کہ اسے دماغی عارضہ ہے۔ اور آپ مظفر گڑھ سے آئے ہیں۔ اور سچ ماننے لگا کہ مذکورہ ادویہ کے دو ہفتے کے استعمال سے اس کو کئی آرام آگیا۔ ایک دن یک دم القاء ہوا کہ ایک عورت کے طلائی زیورات کی چوری ہو گئی ہے۔ اور ان زیورات کی چور اس سائلہ کی بند جنت نامی عورت ہے۔ قصور ڈی ڈیر میں وہ سائلہ آگئی۔ ابھی بیٹھنے بھی نہ پائی تھی کہ میں نے کہہ دیا۔ بل بل بل زیورات چوری ہو گئے ہیں اور ان کو چرانے والی تمہاری بند جنت نامی ہے۔ پاس بیٹھے ہوئے لوگ پھر ک اٹھے۔ اور وہ عورت تڑپ کر میرے قدموں میں گر پڑی۔

ایسے ہی واقعات ہر آئے دن پیش ہوتے رہتے ہیں۔ مگر یہ میرا کمال نہیں ہے بلکہ اس ریاضت کا کمال ہے جو مجھے خواب میں القاء ہوئی تھی۔

علم جعفر سے اجانت لے کر اس ریاضت کو رسالہ فلکیات کے سیرہ کر رہا ہوں۔ آپ بھی فائدہ اٹھائیے۔

## طریق ریاضت

یکسوئی حاصل کریں۔

یہ فقرہ اگرچہ ایک مختصر فقرہ ہے مگر اس میں بہت زیادہ وسعت ہے۔ یکسوئی اور اس قدر یکسوئی کہ آپ اپنے من میں ڈوب جائیں۔ اور اس طرح کی یکسوئی حاصل کرنے کے لئے آپ میری بیان کردہ سابقہ مشقوں میں سے کوئی بھی مشق کر لیں۔ میرے خیال میں شمع جیتی سب مشقوں میں سے بہتر اور مفید ثابت ہوگی۔

بس جناب یکسوئی حاصل کریں۔ رات کے گہرے ستائے میں۔ دنیا جی کہ محو خواب ہو۔ ہو کا عالم ہو اور گہری خاموشی چھائی ہوئی ہو۔ اس وقت چھ سات بار گہرے سانس لے کر طبیعت میں سکون پیدا کریں۔ اور اپنے دماغ کو ایک سیاہ کوٹھڑی تصور کریں تنگ و تاریک کوٹھڑی۔ اور اپنے دماغ کی اس تنگ و تاریک کوٹھڑی میں آپ اپنے آپ کو کھڑا کر دیں۔ مگر ایک لمحہ کے لئے بھی آپ کو یہ خیال نہ آئے کہ آپ اپنے بستر پر بیٹھے ہیں یا اپنے گھر میں موجود ہیں۔ اس کوٹھڑی میں موجود ہونے کا تصور اتنا پختہ ہو کہ آپ فی الواقعہ محسوس کریں کہ وہاں دماغ کی کوٹھڑی ہے۔ کھڑا ہوں۔ اور اپنی پیشانی کو اس

کو حیرت کی ایک دیوار متصور کر کے تصور کی انگلی سے اس دیوار پر اشارہ  
 لکھیں۔ مگر اتنا جامع کرنی الواقعہ آپ کو اللہ دکھا ہوا نظر آنے لگ جائے  
 اور آپ یہ خیال کریں کہ کوٹھڑی تنگ و تاریک ہے مگر اسم جلالہ اللہ  
 میں اتنی روشنی ہے کہ اس کی شعاعوں سے کوٹھڑی نور سے جگمگا اٹھی ہے۔  
 جب آپ کے تصور میں اتنا زور پیدا ہو جائے گا اور آپ دماغ کی کوٹھڑی  
 میں اللہ لکھ کر اس میں نور بھر دیں گے تو آپ اس وقت استعراق  
 میں ہوں گے اور آپ پر بڑی محویت طاری ہوتی جائے گی۔

یہ بے مشق جیسے عبادت کہو تو عبادت ہے اور ریاضت کہو تو ریاضت ہے  
 ذرا ۲ ماہ تک اس ریاضت کو کر کے نتیجہ سے مجھے بھی مطلع فرمائیں۔ اس عمل  
 میں یقیناً آپ خیال خوانی میں ماہر ہو چکے ہوں گے۔

یہ وہ ریاضت جسے میں عین اسلامی ریاضت کہنے کو تیار ہوں  
 اب آئیے مغربی ممالک کے سائنس دانوں، مفکرین اور فلسفیوں  
 نے جو مشق اس ضمن میں پیدا کی ہے ذرا اسے بھی ملاحظہ کر لیں اور پھر ان  
 دو طریقوں میں سے جس طریقہ پر بھی آپ کی طبیعت تجھے اسی پر عمل پیرا ہو  
 کر نامہ اٹھائیں۔

اپنے کسی ہوشیار دماغ دوست کو مشق کے دوران اپنا ساتھی منتخب  
 کریں جو صحیح دماغ ہو۔ ہوشیار ہو اور آپ کو صحیح راستہ دکھا  
 سکے۔ آپ کا یہ دوست ٹرانسمیٹر متصور ہو گا۔ اور آپ خود ریسیور  
 (RECEIVER) ہوں گے۔

ٹرانسمیٹر آپ کا دوست (دل ہی دل میں آپ کو پیغام دے گا۔  
 اور اس کی ایٹری لہریں آپ کے دماغ سے ٹکرائیں گی۔ آپ ان ایٹری لہروں  
 کی مدد سے اس کے پیغام کو صحیح طور پر حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔  
 مشق کا وقت ایسا منتخب ہونا ضروری ہے جب ماحول پر سکون ہو  
 گرمی نہ زیادہ ہو اور نہ ہی سردی، شور و غل نہ ہو، تنہائی کا عالم ہو۔ آپ کا  
 دماغ اور آپ کے ٹرانسمیٹر کا دماغ ہر قسم کے تفکرات سے پاک ہو کسی  
 قسم کا ورثہ نہ ہو، کسی غیر کو اس مشق کے دوران آپ کے کمرہ میں آنے کی  
 اجازت نہ ہو۔

آپ دونوں اس تنہائی اور سکون کے عالم میں کمرہ میں آرام کر سکیں  
 پیڑیٹھ جائیں۔ کمرہ تاریک نہ ہو، اور نہ ہی تیز روشنی ہو۔ "زیر و کالیب" کا  
 روشنی کے لئے کافی ہے یا موسم بتی جلا لیں۔ آپ اور آپ کا دوست علیحدہ  
 علیحدہ سانس لے کر طبیعت میں مزید سکون پیدا کریں۔ ہر قسم کے تفکرات  
 سے آزاد ہو کر آپ آنکھیں بند کر دیں۔ اور آپ کا ٹرانسمیٹر دل ہی دل  
 میں آپ کو کمرے کے کسی کونے میں جانے کا آرڈر دے۔

ذرا بان سے آرڈر دہرانے کی ضرورت نہیں ہے (آرڈر دل ہی میں  
 دہرائے اور آپ اتہائی سکون کے عالم میں کھڑے ہو کر ٹرانسمیٹر کے  
 خیالات کی لہروں کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا دل و  
 دماغ مکمل سکون میں ہو گا تو آپ اپنے دل میں ٹرانسمیٹر کے حکم کو سنیں  
 گے۔ اور آپ کے دل پر اس کے آرڈر کا اتمام واضح طور پر ہو گا۔

آپ نے ٹرانسمیٹر کے اشارے میں جو اشارے کی طرف اشارہ کیا ہے  
جی ٹرانسمیٹر کا۔

اگر آپ غلط کرنے کی طرف جارہے ہیں تو آپ کا ٹرانسمیٹر دل  
دلی میں اس فقرہ کو دہرائے "آپ غلط لا تہ جا سہت ہیں۔ دائیں یا بائیں  
یا تہ اہستہ کی طرف رخ کر دیجئے۔"

مگر ٹرانسمیٹر کا ہر آرڈر پُر و شوق ہو لازمی ہے۔ ایسا آرڈر جس میں  
گمان کا شاعر تک نہ ہو مستحکم ارادے سے اور اہل فیصلے سے حکم صادر کرے۔  
اگر آپ کے ٹرانسمیٹر کا آرڈر کمزور ہو گا تو آپ قطعی کامیاب نہ ہو سکیں گے۔  
اس مشق کو یہاں تک دہرائیں کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کی تمہیں آواز کو ابھریں۔  
کانوں سے بخوبی سن کر اس کے ہر حکم کی صحیح پیروی کرنے لگ جائیں۔ مگر  
آپ کو پہلے پہل متواتر ناکامیاں ہوں گی تو نگہ اندازی کی بات نہیں ہے۔  
متواتر مشقوں سے ایک دن ضرور ایسا آئے گا کہ آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے  
ہر حکم کو سن سکیں گے اور اس کی بتائی ہوئی سمت کی طرف آسانی سے  
جاسکیں گے۔

- ۲۔ اس کے بعد کمرے میں پڑھی ہوئی موٹی موٹی چیزوں مثلاً میز،  
کرسی، صوفہ وغیرہ کو ٹرانسمیٹر کے اشارات کی مدد سے تلاش کریں۔
- ۳۔ جب آپ اپنے ٹرانسمیٹر کے خفیہ اشارات کی مدد سے اپنے کمرے  
کی موٹی موٹی چیزوں کو باسانی تلاش کر لیں گے تو اس کے بعد چھوٹی چھوٹی  
چیزوں کو تلاش کریں۔

مثلاً وئی برتن، کوئی کتاب وغیرہ

درجہ آپ چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بند کھنوں کے باوجود درجہ  
میں سے تلاش کر لیں گے تو آپ یقیناً تھکائیڈ ٹیگ میں ماہر ہو جائیں گے۔  
اور ہر وہ شخص جو آپ کے سامنے ہو گا۔ اس کا ہر راز آپ کے  
دل پر انقار ہونے لگے گا۔

اس مقصد کے لئے ایک ٹرانسمیٹر اگر کمزور ضمیر آدمی کا ہے تو آپ اسے  
بدل کر کسی اچھے نمونہ، صاحب ہوش و خرد اور مفکر آدمی کا انتخاب کریں۔  
جو اہل فیصلے کے تحت آپ کو حکم دے اور اس کے حکم میں لغزش نہ ہو۔  
ٹرانسمیٹر بھی دل میں آپ کو حکم دے کہ مشرقی کرنے کی طرف جاؤ۔ مگر  
اس کے دل میں خفیہ سی لہر اٹھے کہ نہیں مغربی کرنے کی طرف جاؤ۔ تو  
یہ دو غلا آرڈر آپ کو کامیاب نہ کر سکے گا۔



## ارکاز توجہ اور علم النفس

ابھی میرا بچپن تھا یہی کچھ دس بارہ سال کی عمر ہوگی کہ ہمارے  
گیلائی خاندان کے ایک بزرگ ملتان سے تشریف لائے۔ سردی کا موسم  
تھا۔ اور صاحب موصوف صرف ملل کا ایک کمرہ قریب تن کئے ہوئے  
تھے۔ سردی کا یہ عالم تھا کہ گرم کپڑوں میں بھی عام آدمی تھر تھرا پ رہتے تھے۔  
ملان کو ذرا برا بھلا بھی سردی کا احساس نہ تھا اور پھر اس بے ادب اور مزے  
کے بات یہ ہے کہ سحری کے وقت یہ صاحب نہایا کرتے تھے اور سردی کے  
موسم میں ان کے نہانے کا یہ اصول تھا کہ ۸-۹ کو رے گھٹے سر شام پانی  
سے بہرا کر کھا آسمان کے نیچے رکھوا دیتے۔ سحری کے وقت ان گھڑوں کا  
پانی سردی کے باعث منجمد ہو چکا ہوتا اور وہ اس پانی سے غسل فرماتے۔  
اس وقت یہ بات انتہائی عجیب چیز معلوم ہوتی تھی اور علاقہ بعد میں اس  
بات کو چہر چا تھا کہ صاحب موصوف کی بزرگی اور ولایت نہی کا یہ کرشمہ  
ہے۔ ان کو سردی نہیں لگتی۔

میں اس وقت بچہ ہی تھا اور اس بات کو انتہائی تعجب سے دیکھتا تھا۔  
مگر جب علوم کا مطالعہ کیا اور مختلف کتابیں پڑھیں تو معلوم ہوا کہ سب

کچھ علم النفس کا کرشمہ ہے۔ علم النفس کے ایک ٹل میں یہ قوت موجود ہے کہ  
انسان کو ہمالیہ کی چوٹی پر بھی پسینے میں شرابہ نظر آئے اور سردی کا احساس  
نک نہ ہو بلکہ جس چیز پر نظر بھر کے دیکھے اس چیز میں آگ لگا دے۔ اس  
قسم کے ٹل کو ذرا محنت طلب ضرور ہیں مگر عامل اگر کرے تو عجائبات کا  
ظہور ہونا بعید از عقل نہیں ہے۔ یہ ٹل چند دنوں تک میں نے بھی کیا ہے اور  
صرف چند یوم ہی میں میرے اندر اس غضب کی گرمی پیدا ہو گئی جو برسات  
سے باہر تھی، غصہ مدت سے زیادہ بڑھ گیا، پیاس بڑھ گئی، بھوک مفقود  
ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ اگر میں طبی طور پر ٹھنڈی چیزوں کا استعمال  
جاری رکھتا تو یہ منفرت رسانی اثرات وارد نہ ہوتے۔ بددہری غلطی  
مجھ سے یہ سرزد ہوئی کہ یہ ٹل انتہائی سرد موسم میں شروع کیا جائے تاکہ  
بدن کی پیدا شدہ حرارت اور گرمی کو موسم کی ٹھنکی اعتدال پر لاسکے اور  
میں نے یہ ٹل جون جولائی میں کیا تھا۔ اور اسی وجہ سے مجھے چند یوم  
کے بعد ٹل ترک کرنا پڑا۔

آپ میں سے اگر کسی شخص کو اس ٹل کا شوق ہو تو سردی کے موسم  
میں شروع کرے اور اس کے ساتھ ساتھ ٹھنڈی چیزوں اور مشروبات  
کا استعمال بھی اشد ضروری ہے۔

اس ٹل سے تسخیر خلائق مدت سے زیادہ ہوتی ہے۔ ہر شخص مرغوب نظر  
آتا ہے۔ دوست تو دوست دشمن بھی سلام کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔  
اس ٹل کے عامل سے آنکھ ملا کر بات کہنا مشکل ہوتا ہے ہر شخص پر

اگرچہ اس عمل کو مکمل کرنے کے بعد ہفتہ عشرہ میں ایک بار دوبارہ باوجود ہوتا ہے تاہم اثرات تو بویں رستہ اور میں نے آج تک دوبارہ نہیں کیا۔ اس کے باوجود اثرات بدستور موجود ہیں۔

ایک اثر اور بھی اس عمل کا عجیب و غریب ہے کہ جب کسی مرتے متعلق معلوم کرنا مقصود ہو تو کسی سونی کے عالم میں آپ سورج کے تصور کو اجاگر کریں۔ سورج کی روشنی میں آپ کے مطلوبہ امور کی وضاحت کی تصویر ابھرے گی، گویا روحانی ٹیلیویشن کا یہ ایک بہت بڑا عمل ہے۔ میں نے اکثر اپنے دور رستہ والے رشتہ داروں کو انتہائی صحیح حالت میں اس روحانی ٹیلیویشن پر دیکھا ہے۔ ایک کامیاب ترین عمل حاضر خدمت ہے اس سے ضرور فائدہ اٹھائیں۔

اس عمل سے جنسی قوت کا ایک طوفان سا اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ جو انسانی قوت کے قیاس سے باہر ہوتا ہے مگر ضبط کرنا اشد ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ اس پیدا شدہ قوت کو جنسی اختلاط سے ضائع کر دیں گے تو عمل کا اثر باطل ہو جائے گا۔ اس لئے لازم یہ ہے کہ سرد انویہ سے اس ایویری ہین جیسی قوت کو دبا دیں اور اپنے آپ کو کنٹرول میں رکھیں۔ اگر آپ نے منہ نہ کر لیا تو آپ نے گویا عمل کا میدان مار لیا۔ درنہ شب کچھ ہار دیا۔

میں نے اس عکس کو عین اپنے بطن دماغ میں بھی ابھار کے دیکھا ہے اور اس کے اثرات یہ وارد ہوئے کہ پوری کائنات نور کا ایک گولہ معلوم ہوتی تھی۔ اور مجھے بند آنکھوں میں اپنا جسم سز سے پاؤں تک

دیکھنا عجب ہوتا ہے۔ نہ تو آنکھیں بند تھیں نہ ہی کے سامنے مرقعہ تھا۔ جس شخص کی آنکھوں میں عکس مل کر دیکھا جائے وہ مرے ہیں۔

سب سے پہلے آپ کو آنکھیں بند کر کے سورج کو عکس و ماٹا میں لینا ضروری ہوتا ہے۔ اور جب آپ آنکھیں بند کریں تو ابھرتے ہوئے سورج کا تصور آپ کے ذہن میں ہو۔ اگر آپ کے شعیر نے سورج کا تصور قائم کر لیا تو اس سے بعد آپ عمل شروع کر دیں۔

پہلی رات کے رات اٹھیں غسل کریں۔ تجدید وضو کریں۔ اور مشرق کی جانب منہ کر کے منہ پر بستر پر بیٹھ جائیں۔ شمسی سرچلا لیں۔ آنکھیں بند رکھیں۔ خیالات کو صرف سورج کے تصور پر مرکوز کر دیں اور اس تصور کے ساتھ جس دم کریں جس دم میں سورہ والشمس کی تلاوت کریں اگر دم گھر جائے تو سانس آہستہ سے خارج کر دیں مگر سورج کا تصور قائم رہے۔ ورنہ میں والشمس کی تلاوت جاری رہے۔ ابتدا میں آدھ گھنٹے تک ریاضت کریں۔ اور دن بدن ریاضت کا وقت بڑھادیں۔ ایک گھنٹہ ریاضت کریں۔ اور سورج طلوع ہو جائے۔ اس وقت عمل بند کر دیں۔ ڈیڑ گھنٹہ تک سستی کر سورج طلوع ہو جائے۔ اور سورج طلوع ہونے میں مومنا اس عمل کو نماز پڑھ کر شروع کیا کرتا تھا۔ اور سورج طلوع ہونے تک کیا کرتا تھا۔ مگر چند یوم کے اندر ہی میری حالت میں غلبہ اور خستہ ہونے سے زیادہ پیدا ہو گیا اور میں نے عمل کو ترک کر دیا۔ مگر اس پیدا شدہ روحانی حرارت کے اثرات اب تک موجود ہیں۔ آنکھوں میں وہی قوت ہے،

## سینیا کا ایک عمل

بہت عرصہ ہوا، ایوب کی صدارت کا زمانہ تھا۔ ہم نے ایک نظم لکھی تھی "ہم نہیں جانتے ہم نہیں مانتے" یہ نہ جاننے اور نہ مانتے والی بات "تقریباً ہر شخص کی سیرت میں موجود ہے۔ جب ایک اچھے کی بات کہہ دی جاتی ہے تو اکثر دوست یہ کہہ اٹھتے ہیں "ہم نہیں مانتے"۔

آج میں ایسا مل لکھ رہا ہوں کہ رسالہ فلکیات کے تمام قارئین بے ساختہ بول اٹھیں گے "ہم نہیں مانتے" مگر آپ مائیں یا نہ مائیں رہو اس عمل کی صداقت کو مان چکے ہیں۔ کیونکہ اس عمل کو بیان کرنے والی وہ شخصیت ہے جس نے مجھے بہت کچھ پڑھایا اور سکھایا۔ اور اس شخصیت کے حضور میں نہیں مانتا "والی بات کہنے کی جرات ہی نہیں کر سکتا۔"

میرے اس روحانی واجب الاحترام روحانی باپ کا نام نامی اسم گرامی ہے علامہ سنخو ساکن لالہ موسے۔ ان کے حسب ارشاد مجھے اس عمل کی محنت پر کئی یقین ہے اور آپ بھی یقین رکھیں کہ علم سینیا کا یہ نادر الوجود عمل یقیناً صحیح ہے۔

جناب علامہ سنخو صاحب نے اس عمل کو اپنے دوست سید گل حسین

نور علی نور نظر آتا۔ ایک بار میں نے کئی آنکھوں سے اپنے دو بل کے بطن میں سوئے ہوئے کا تصور ابھارا، رات کا وقت تھا۔ اندھیری مانت تھی گھر کی بجلی بج چکی تھی رات سے سائے میں مجھے یوں معنوم ہوا کہ پورا محض بقعہ نور بن گیا ہے اور میرا پتہ ہم اس قدر شفاف اور روشن ہو گیا کہ چور ہویں ریاست کی چاندنی بھی اس کے سامنے ماند تھی اور میں بہت دیر تک اپنے خدائی جسم کو دیکھتا رہا۔ ایک بار تو اس شدت کی ضیا میرے بدن سے پھوٹی کہ یہ ن آنکھیں برداشت نہ کر سکیں اور خود بخود چمپک کے بندے بن گئیں۔ ان روحانی ریاستوں کے فوائد سے کسے انکار ہے۔ اگر دنیاوی مشاغل دنیا پابندی نہ ہو اور ان ریافتوں کو متواتر کیا جائے تو انسان پارہ پختہ بن جائے۔ مگر براہِ چمپک کا جس کے لئے ہر چار طرف لائق پاؤں مارنا پڑے ہیں اور تب جب ہیں نان و نفقہ کا بندوبست ہوتا ہے۔

وَمَا عَلَيْنَا إِلَّا النَّبَا



شاہ صاحب سکنہ چھوڑ کر کلاں سے تین بار کرایا، اور تینوں بار یہ عمل مکمل ہو کر ناکمل رہ گیا۔ اور یہ بھی اپنی اپنی قسمت ہے کہ ایسا نامور عمل مکمل ہو جائے اور نامکمل نہیں رہ جائے۔

## وضاحتِ عمل

کسی بڑی چمکدار کومار کو اس کی ریڑھ کی ہڈی نکال لیں۔ جو اسے ہونے ناخن کے برابر ہوگی۔ اس ہڈی کو مٹی کی ڈولی میں بند کر کے چینی سے منہ بند کر دیں اور چینی کے اوپر کڑا منبو طی سے پیٹ دیں۔ چورستے میں اس ڈولی کو تقریباً ایک فٹ گہرا دفن کر دیں۔ دفن کے مقام کو نگاہ میں رکھیں۔ عشاء کی نماز کے بعد اس چورستے پر کھڑے ہو کر مغرب کی طرف منہ کر کے سو بار اسمائے ذیل پڑھیں۔

یا رحیم ، یا کریم ، یا جلیل ، یا حمید ۔

اول دائرہ گیارہ بار۔ و د شریف پڑھنا ہے۔ مگر امتیاط یہ رہے کہ آپ جس وقت مقام مدفون پر پڑھ رہے ہوں تو آپ کو کوئی شخص نہ دیکھ سکے۔ اٹھ دن اسی طرح عمل کریں۔ اس عمل میں اور کسی قسم کا کوئی پرہیز نہیں ہے۔ منوں کے مطابق کام کر سکتے ہیں۔ کھانے پینے میں بھی کسی قسم کی کوئی پرہیز نہیں ہے۔ اٹھ دن پڑھنے کے بعد نائیں دن اس ڈولی کو زمین سے نکال لیں۔ اب ایک ایسی گائے کی تلاش کریں جس کی پچھیا چھ ماہ سے کم عمر کی ہو۔ یہ ہڈی اس پچھیا کے پاس بے جاٹیں پچھیا ہڈی کو دیکھ کر ادھر

ادھر دوڑنے کی کوشش کرے گی۔ مگر اسے اچھی طرح پکڑ کے اور تابو کر کے یہ ہڈی اس پچھیا کے تھنوں کے قریب لے جائیں۔ اس کے بعد کیا ہوگا؟ بس اب وہ بات سامنے آئے گی جس پر آپ یقیناً کہہ اٹھیں گے کہ ہم نہیں مانتے۔ یعنی وہ ہڈی فوراً ہی ایک چھوٹا سا سانپ بن جائے گی۔ اور سانپ ہاتھوں سے پھسل کے دوڑ جائے گا۔ اگر آپ اس سانپ کو پکڑنے میں کامیاب ہو گئے یا دستلئے پہن کر اس سانپ کو ہاتھوں میں ہی محفوظ رکھا اور نکلنے نہ دیا تو آپ عمل میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بار دیگر یہ سانپ دوبارہ اس پچھری کے تھنوں کے قریب لے جائیں دوسری بار پچھری کے سانس کی تاثیر اس سانپ کو پھر ہڈی کی شکل میں تبدیل کر دے گی اور یہ سانپ سمٹ کر ہڈی بن جائے گا۔ یہ ہڈی آپ جس شخص سے مس کر دیں گے وہ مرتے دم تک آپ کا ہو جائے گا۔ انسان، حیوان، چرند پرند، درندے غرضیکہ جس سے بھی مس کر دیں گے اس کی زندگی آپ کی تحریک میں گزر جائے گی۔ اور آپ کے سوا اس کو ایک لمحہ قرار اور سکون نہ ملے گا۔ جناب سخوڑ صاحب کا ارشاد ہے کہ یہ عمل ۳ بار کیا گیا اور تینوں بار سانپ ہاتھوں سے نکل کے بھاگ گیا اور غائب ہو گیا۔

آخری بار تو سانپ پکڑنے کے لئے بہت سے آدمیوں کو اکٹھا کیا گیا جو سانپ کو پکڑنے کے لئے مستعد کھڑے تھے۔ سانپ بن گیا اور ہاتھوں سے نکل کے جلدی سے قرینی دیوار کے ایک سوراخ میں داخل ہو گیا۔

ہے۔ اس ورزش سے قد میں بڑھتا ہے۔ بہت بیٹھی اور مزید از بند آتی ہے  
مادہ منور کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ سارا بدن مضبوط ہو جاتا ہے۔ پتھروں  
میں بڑی سختی آجاتی ہے۔

یہ ورزش میں ساری زندگی نہیں کر سکا مگر چھ سات دوسرے دوستوں  
سے مزدور کر لئی اور درج بالا فوائد حاصل ہوئے۔ آپ میں سے جس کسی کا دل  
چاہے کر لیں۔ سینے کی بیماریوں، دہر، چھاتی کی کمزوری، دائمی نزلہ، زکام  
اور مری کو بالکل آرام آجاتا ہے۔ گویا اس ورزش سے خداوند کریم ایک بار تسلیا  
جتم دیتا ہے۔ یہ آسن ہزاروں لاکھوں طبی نسخوں سے بہتر صحت بخش ہے۔

### طریق عمل

علی الصبح حواج ضروری سے فارغ ہو کر کسی دیوار کے قریب ایک گدی رکھ  
دیں اور اس گدی پر سر رکھ کر پاؤں اوپر کر دیں۔ اتنے سیدھے کر آپ بالکل  
اٹے ہو جائیں اور ٹانگیں دیوار سے لگ جائیں۔ سر کو اپنے دونوں ہاتھوں سے  
سہارا بھی دے سکتے ہیں۔ ابتداء میں صرف ۱۰-۱۲ سیکنڈ ہی اس طرح کھڑے  
رہنا کافی ہے۔ ہفتہ کے بعد وقت ذرا بڑھا دیں۔ حتیٰ کہ آدھ گھنٹہ تک آپ  
آسانی سے اٹے رہ سکیں۔ اور اگر آپ کی گردن آپ کے سارے بدن کا  
بوجھ سہار لے۔ اس ورزش کو صرف تین ماہ تک کرنے سے درج شدہ  
فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اور انسانی جسم پتھر کی طرح سخت اور مضبوط  
ہو جاتا ہے۔

لوگوں کے بھی دارے نیارے۔ انہوں نے ایسی ایسی ورزشیں ایجاد  
کیں جن سے جسمانی مسائل کے پس کاروگ نہیں۔  
اس میں شک نہیں کہ شرش آسن فوائد کے لحاظ سے اپنا جواب آپ سے  
اس آسن کی مشق نہ شاد سے ہو سکتی ہے اور نہ آپ سے۔

شرش آسن سے سر کے بل کھڑے ہونا۔ اور جیسے فقیر کو پر مشق کرنا پڑے تو  
بڑی زنت کے اٹے بانس بریلی کو ہو جائیں۔ البتہ اس میں شک نہیں کہ شرشا  
آسن رسان بدن سے زیادہ مفید ہے۔ شرش آسن سے دائمی سر درد ہٹ جاتا  
ہے۔ بصارت تیز ہو جاتی ہے۔ چہرے پر گلاب جیسی سرخی دوڑ جاتی ہے، اور  
چہرہ دلکش ہو جاتا ہے۔ دل کے امراض کے لئے اس سے بڑھ کر اور کوئی موثر  
علاج نہیں۔ خون صاف ہو جاتا ہے۔ خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ چہرے اور  
سارے بدن کی بھریاں دور ہو کر بدن اور چہرہ سڈول ہو جاتا ہے۔ جوانی کا  
خون دوبارہ لوٹ آتا ہے۔ حافظہ بے حد تیز ہو جاتا ہے۔ یادداشت کی قوت  
بہت بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے اکثر امراض کا یہ ایک شافی علاج ہے۔ بڑھا  
پریٹ سکڑ کر جسم سڈول ہو جاتا ہے۔ باضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ قبض دور ہو جاتا

دوران ورزش غذا مقوی ہونا چاہئے۔ دودھ گھی گوشت کثرت سے  
 کھیں تاکہ ورزش کی سختی سے بدن کو طاقت ور غذا ملتی رہے۔  
 بڑی لوگ تو ہاتھوں کا سہارا بھی گردن کو نہیں دیا کرتے بلکہ دیوار کا  
 سہارا بھی ترک کر دیتے ہیں۔ صرف سر کے بل اٹھ لٹک جاتے ہیں۔ اور  
 سہارا ٹنگ لٹکے رہتے ہیں۔ لڑکپن میں ایک سکھ سردار کو ۳ گھنٹے تک  
 دودھ گھسنے تک لٹکے دیکھا تھا۔ معلوم ہوتا تھا زمین میں انسانی میخ گڑی ہے  
 اسی حالت میں لٹکے دیکھا تھا۔ سردار صاحب سے ہمارے  
 سردار صاحب کا بدن لویہ کا بنا ہوا معلوم ہوتا تھا۔ سردار صاحب سے ہمارے  
 گہرے دوستانے تھے۔ یہ صاحب کچھ شاعر مزاج بھی تھے۔ ہندی اور اردو کے  
 غلط قسم کے شاعر۔

میں اور برادر مجید امجد مرحوم ان دنوں ہفت روزہ "سراج" جنگ  
 میں کام کرتے تھے۔ یہ صاحب اپنی نظمیں چھپوانے آیا کرتے تھے۔ سردار صاحب  
 کی عمر ۱۹۵۲ء میں ساٹھ سال کے قریب تھی۔ مگر طاقت کا یہ عالم تھا کہ ٹکڑے  
 مار کے انہوں نے میز کا تختہ توڑ دیا تھا۔ یہ صاحب شرشا آسن کی نوزاد  
 یافت کیا کرتے تھے۔ ایک دن ان کی دیکھا دیکھی بھائی مجید امجد مرحوم  
 نے بھی الٹ لٹکے کی کوشش کی تھی۔ مگر گردن میں ۶ ماہ تک درد رہا تھا  
 ہائے وہ بھی کیا دن تھے کہ جب میں صرف سترہ سال کی عمر میں ایک  
 اخبار کا سب ایڈیٹر تھا۔ آج پچاس سال کا ہوں مگر لکھنا بکھول چکا ہوں۔  
 میرے لئے شرشا آسن کوئی تعجب خیز نہیں ہے۔ بدن میں خون دوڑانے  
 کے لئے اور تمام درج شدہ فوائد حاصل کرنے کے لئے "نفی اثبات" کی

ریاضت اس سے کہیں زیادہ مفید ہے۔  
 جس دم کر کے لا الہ الا اللہ کی قریب ۲۱ بار دل پر لگانا۔ اس ورزش  
 سے زیادہ مشقت طلب ہے اور سر سے پاؤں تک خون کی روانی بڑھ  
 جاتی ہے۔ بدن انسانی میں غصہ کی قوت آجاتی ہے۔ خون کی روانی سے اعضا  
 میں طاقت اور اعصاب ریشہ میں جوانی دوڑ جاتی ہے۔



## علم النفس

حیات انسانی کا دار و مدار سانس پر ہے۔ روانی نفس کا نام زندگی ہے۔ اور اس کے بند ہونے کا نام موت ہے۔ پھر کچھ سمجھیں نہیں آتا کہ وہ چیز جس کا انحصار زیست و مرگ پر ہے وہ بجائے خود ایک عجیب و غریب شے کیوں نہ ہو یہ اور بات ہے کہ ہماری ہی نفس و نکل عقل اس کتنی کو نہ سلجھا سکے کہ اس میں کیا کیا خواص موجود ہیں۔ مگر جہاں تک تجربات نے راہ بتائی ہے وہاں تک نہ جانا کفرانِ نعمت سے کم نہیں۔

دنیا کب پیدا ہوئی، کبیدہ نکمہ پیدا ہوئی، اس کو وہی صنفِ آبیان کریں گے جو تاریخی نقطہ نظر سے اسی عالم پر نگاہ دوڑائیں گے۔ مگر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا جب پیدا ہوئی اس میں حرکت تھی۔ کیونکہ اصل اصول تمام اشیاء مادی کا حرکت ہر خاصا ہے۔ بغیر حرکت کے نہ کوئی چیز ظاہر ہوتی ہے نہ کسی چیز سے کوئی چیز وجود میں آتی ہے۔

سانس بھی ایک حرکت ہے۔ جو حالتِ ہستی میں ایک تغیر پیدا کرتا ہے۔ سانس کی حرکت ایک طرح کی نہیں بلکہ اس میں اختلاف یعنی تعدد و تلوّن بھی ہے۔ بھر کا سانس سے کہ زندگی بھر عموماً آتا رہتا رہتا ہے۔

تغیراتِ زندگی کا حرکت نفس سے ایک خاص تعلق قائم ہے اور تجربات شاہد ہیں کہ تغیر نفس سے تغیراتِ زندگی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ ہاتھ کنگن کو اسی سے کیا۔ آئندہ بیان ہونے والے عجائبات سے مشاہدہ کیجئے۔

انسان چہارگانہ یا پنجگانہ عناصر کا مرکب بنایا جاتا ہے۔ انہیں عناصر سے سانس بھی متعلق ہے اور جیسے انسان کے سات اعضاء دماغ، دل، کبد، ریرہ، مرارہ، طحال، آلتناسل، مختلف سات ستاروں سے منسوب ہیں۔ اسی طرح سانس کی مختلف ہیئت مختلف ستاروں سے نسبت رکھتی ہے۔ اور ہر نوعیتِ انقباض و جبر کا اثرات کی حامل ہے۔ یعنی سات ستاروں سے سات قسم کی سانس متعلق ہے۔ اور ہر قسم کے سانس کے بسم انسان اور حالاتِ زندگی پر مختلف اثرات واقع ہوتے ہیں۔ انہیں سات اقسام سے حالاتِ ماضی، حالاتِ مستقبل، حالاتِ حال کا انکشاف ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے نشیب و فراز، خوشی، غم، مصیبت، راحت، وغیرہ کا اظہار کیا جاسکتا ہے۔ علمائے اسلام نے اس علم مخفی سے آج تک مخفی رہے۔ کیونکہ ان کے یہاں کسی صورت سے کوئی غیب کی خبر بیان کرنا قیامت تک کے لئے حرام قطعی ہے۔ اس لئے انہوں نے کبھی اس قسم کی باتوں کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ دوسرا اگر ان کو کبھی خیال ہوا بھی تو اپنی دسترس سے باہر پا کر مجبور ہو گئے۔

الغیر فقر اور ادلیاء اللہ سے اس علم کو کا حقہ فروغ بخشا اور اس پر عمل کیا اور اسی لئے ان سے عجیب و غریب واقعات ظہور پذیر ہوئے۔

علم کے حامل کو علم الہی و نجوم کی طرح لاپرواہ بنا کر احکام جاری کرنے کی تکلیف نہیں ہوتی۔ صرف آثار و کوائف اور سائنس کی نوعیت معلوم کرنے کے بعد حکم ناظر صادر کر دیتے ہیں۔ جو بہت زیادہ درست ہوتے ہیں۔ کرامت سے کم نہیں۔

اس کے علاوہ فنانک اور خوشخوار جانوروں کی متابعت، اُگنے والے واقعات سے تیز ازوق متبع ہونا، طوالت حیات، عمدہ علاج بیماروں کا علاج، بجانب زندگی و معجزات و کرامتیں سب کچھ علم النفس سے متعلق ہیں۔ اگر کسی دس امر سے اختلاف ہو تو ہو مگر میری تحقیق یہ ہے کہ علم النفس تمام علوم کا سرچشمہ ہے۔ اگر علم النفس میں مہارت پیدا کر لی جائے تو پھر نہ صرف سمجھ دینا بلکہ علم دین پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ حدیث شریف میں ہے کہ: *مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ*۔ جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا، اس نے خدا کو پہچان لیا۔

کوئی علم ایسا نہیں جو بطور علم النفس میں سمویا ہو نہ ہو۔ اور قدرت کی فیاضی دیکھنے کو جہاں علم النفس تمام علوم کا سرچشمہ ہے اور علوم ظاہری و باطنی کا منبع ہے۔ وہاں آسان بھی اس قدر ہے کہ کسی تعلیم و تعلم کی ضرورت نہیں ہے۔ قلب میں جب روشنی پیدا ہو جائے تو وہ خود مشعل راہ بن کر مہم کے راستوں کی تاریکی دور کرتی جاتی ہے۔ اور شاہد مقاصد سے ہمکنار کرتی ہے۔

چونکہ نفس کی ظاہری بنیاد سائنس پر ہے۔ جس کے مد و جز پر حیات

انسانی کی بنیاد ہے۔ نفس کے س آئے جانے میں علم و فیوض کے یہ تھانہ سمندر موجزن ہیں۔

## اوقات نفس

علم النفس کی بنیاد چاند کی تاریکیوں پر ہے۔ چاند کا زمانہ دو قسموں پر منقسم ہے، ایک زمانہ عروج اور دوسرا وصال۔

عروج یعنی چاندنی مائیں یکم سے چودہ تک اور زوال اندھیری راتیں، چودہ چاند سے اخیر تک۔ چودہ سے مراد چودھویں تاریخ نہیں بلکہ چودھویں کی شب مراد ہے۔ یعنی تیرہ تاریخ کا دن گزر کر جو رات آئے جس کی صبح کو چودہ ہوگی، اور چودہ سے اخیر تک زوال کا زمانہ ہے۔

قدرت نے ایک قانون مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک نعتنا چلنا شروع ہوگا۔ ایک نعتنا چلنے سے مراد یہ نہیں کہ دوسرا نعتنا بالکل بند ہوگا، بلکہ ایک نعتنے سے سائنس زیادہ نکلتی ہے اور دوسرے سے بہت کم سائنس نکلتی ہے۔ جس نعتنے سے سائنس کثرت سے نکل رہی ہو، وہی نعتنا چل رہا ہوگا۔ آپ ناک کے قریب ہاتھ کی پھیلی رکھ کر باسانی معلوم کر سکتے ہیں۔

اب نئے قدرت نے ایک قاعدہ کلیہ مقرر کر رکھا ہے کہ طلوع شمس سے ایک نعتنا چلنا شروع کر دیتا ہے جو پورے دو گھنٹے کے بعد دوسرے نعتنے کی طرف سائنس کو تبدیل کر دیتا ہے۔

اسی طرح ہر دو گھنٹے کے بعد ایک سے دوسرے نعتنے میں سائنس

وقت رہتی ہے۔ اور یہ قدرت سے متین کردہ وقت ہے۔ اس میں  
 کثرت تباہیات، حادثات، خوشی و مصرت، غم و الم کے باعث،  
 وقت پدید ہوتی رہتی ہے۔ اور اسی کی بیشی کے مطالعہ کرنے سے ہر قسم  
 کے واقعات روز روشن کی طرح واضح ہو سکتے ہیں۔ ایک آدمی اگر اپنے سانس  
 کی رے کو اپنے بریک و بر کے متعلق قبل از وقت مطلع ہو سکتا ہے۔  
 جب تک سانس اپنی مقدار پر چل رہی ہو۔ آپ بے فکرگی سے زندگی  
 بسر کیجئے۔ زندگی ایک سیدھی راہ پر چلی جا رہی ہے۔ جس میں کوئی کئی اور پیر  
 نہیں ہے۔ لیکن جب کوئی بات ظہور پذیر ہونے والی ہوتی ہے۔ تو قدرت  
 اس وقت صاف کر دیتی ہے اور قدرت کا اعلان اس صورت میں  
 ہوتا ہے۔ سانس بجائے دو گھنٹہ چلنے کے پلا گھنٹے میں تبدیل ہونا شروع ہو  
 جاتا ہے۔ آپ اگر اپنے نفس پر گورٹ کریں تو آپ اس طریقہ سے آنے  
 والے واقعات سے باخبر ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کے قابل یہ بات ہے کہ سانس ۲ گھنٹہ سے زیادہ کبھی  
 نہیں چلتی۔ ہاں اس کا زمانہ کم ہو سکتا ہے ۲ گھنٹہ سے زیادہ نہیں۔

## سانس کی مشہور قسمیں

بائیں نکتے سے سانس جاری ہو تو اسے قری ٹر کہتے ہیں۔  
 دائیں نکتے سے سانس جاری ہو تو اسے شمسی ٹر کہتے ہیں۔  
 جب دونوں نکتوں سے سانس برابر چل رہی ہو تو اسے متساویہ

کہتے ہیں۔ قری ٹر کا ستارہ قری ہے۔ دائیں نکتے کا ستارہ شمسی ہے۔ نفس  
 متساویہ کا تعلق عطار دوسے ہے۔

جب سانس دائیں نکتے سے بائیں کی طرف یا بائیں سے دائیں کی طرف  
 منتقل ہوتی ہے تو اس انتقال النفس کے وقت قری یا دس منٹ تک  
 نفس متساویہ رہتا ہے۔ نفس متساویہ ختم ہو جانے کے بعد سانس ایک  
 سے دوسرے نکتے کی جانب بالکل منتقل ہو جاتی ہے۔

جب سانس دائیں نکتے سے بائیں نکتے کی طرف منتقل ہونا چاہتی  
 ہے تو نفس متساویہ چلنے سے کچھ وقت پہلے کچھ ایسی صورت اختیار کر لیتی  
 ہے۔ جس کا تعلق ستارہ زہرہ سے ہے۔

جب طلوع شمس سے غروب شمس تک کے تمام وقت کا شمار گھنٹوں  
 اور منٹوں میں کیا جائے تو اس کے عین درمیان دقت میں جو سانس چلتی  
 ہے اسے ضوائے کبریٰ کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق مریخ سے ہے۔ جب آفتاب  
 غروب ہو رہا ہو۔ اس کی پہلی ساعت سعدا کر مشتری ہے۔ اس وقت کا  
 نفس بھی مشتری سے تعلق رکھتا ہے۔

ساعت مشتری سعدا کر ہے۔ ہر قسم کے کاموں کا اسی ساعت میں  
 اقدام کریں ضرور سر انجام ہوں گے۔

ساعت زہرہ محبت کے عملیات کے لئے تیر بہدف ہے۔  
 مٹوائے کبرائے مخوس ترین ساعت ہے۔ اس وقت کوئی کام نہ  
 کیجئے۔ ورنہ عمر بھر کھپتا ناپڑے گا۔



... سنہ ۱۱۱۱ء میں آکر درواری بند کر لیا گیا۔ لہٰذا بغیر کسی ملاحظہ  
کے نہ ہوئے۔ متذکرہ، زحل، مریخ، زہرہ اور شوائے کا وقت ۲۴  
سے ہے۔

## تشریح انقباس

... سن کی رفتار قانون قطعی یہ ہے کہ قمری ماہ کی پہلی تاریخ کو انقلاب  
کے وقت ہمیشہ بایں تختہ چلتا ہوگا۔ یعنی قمری سہرے کا یہ ایک ایسا  
منضبط قانون ہے کہ اس میں کبھی اختلاف نہ ہوگا۔ تین دن برابر طلوع  
آفتاب کے وقت قمری سہرے کا۔

اگر رویت ہلال میں معاملہ ہو جائے کہ چاند بھی طلوع ہوا یا نہیں تو  
پہلے سویرے طلوع آفتاب کے وقت سہرے کا مطالعہ کریں اگر قمری سہرے  
چل رہا ہے تو یقیناً چاند طلوع ہو چکا ہے۔ اگر نہ ہوتا تھا شمسی سہرے چل رہا ہو  
گا تو چاند طلوع نہیں ہوا۔ دیکھئے نقطہ کی بابت اعلم النفس میں کتنی یاریکیاں  
ہیں۔ تین دن طلوع آفتاب کے وقت قمری سہرے کا گورہ دو گھنٹہ کے بعد  
اپنے مقررہ قانون کے مطابق تبدیل ہوتا رہے گا۔ مگر طلوع آفتاب کے  
وقت ضرور قمری سہرے ہی چلے گا۔ اور تین دن کا یہ دور ہمیشہ ہمیشہ رہتا ہے۔  
اس حساب سے قمری و شمسی تاریخیں حسب ذیل ہوں گی۔

قمری :- ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

شمسی :- ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱

آپ ان تاریخوں کو یاد فرما کر روزانہ طلوع آفتاب کے وقت نفس  
کی رفتار کا مطالعہ کر لیا کریں۔ اگر مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس چل رہی ہے  
تو آپ ایک کامیاب دور سے گزر رہے ہیں۔ اور آپ کو کوئی روحانی یا جسمانی  
صدمہ کا خطرہ نہیں ہے۔ اور اگر خدا نخواستہ مقررہ تاریخوں کے مطابق سانس نہیں  
چل رہی اور اس کی کمزوری بدل چکی ہے تو سمجھ لو کہ زندگی میں ایک انقلاب  
آنے والا ہے اور یہ انقلاب یقینی ہوگا۔ علم نفس کی سچائی دیکھتے کے لئے ایک  
آدمی مشاہدہ اور تجربہ ضرور کر لیجئے۔ تاکہ یہ کہنے کی جرأت نہ رہے کہ حضور یہ قیاسی  
علوم ہیں۔ اگر مخالف چل رہا ہے تو آج کا دن تجھ کا نہیں ہے۔ ضرور کوئی دل  
گداز واقعہ پیش آئے والا ہے۔ خواہ وہ اپنی نوعیت میں مختصر ہی کیوں نہ ہو مگر  
انقلاب ہوگا ضرور۔

انقلاب دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک امیر آدمی یک دم تباہ ہو گیا۔ مفلس  
ہو گیا۔ دوسرا آدمی غریب تھا اچانک خزانہ مل گیا۔ دونوں انقلاب ہیں۔

ایک انقلاب رو بہ تنزل اور دوسرا رو بہ ترقی۔ یعنی ایک انقلاب اچھائی  
سے بُرائی کی طرف اور دوسرا انقلاب بُرائی سے اچھائی کی طرف۔

اس قاعدہ کی تفصیل سنئے۔ غور فرمائیے، اگر دائیں سانس کی بجائے بائیں  
سانس چل پڑا ہے۔ یعنی ٹائم تھا دائیں نکلنے چلنے کا اور چل پڑا بائیں تھکا۔ تو  
یہ انقلاب رو بہ تنزل ہے۔ یعنی اس انقلاب نفس نے نقصان، جھگڑا، لڑائی

وہ کہ بہت دقت ہے۔  
 وہ کہ نہیں کہتا چلتے کا ٹائٹل تھا لکھ دیاں تھیں پس یہ کہ یہ فلاسفات  
 کہ ہے۔ یعنی خوشی دولت وغیرہ حاصل ہوگی۔  
 نوٹ

نہتا ایک بھڑا سا نقطہ ہے۔ آئندہ دائیں کو شمسی مٹر اور بائیں کو  
 قمری مٹر سے کہنا جائے گا۔  
 شمسی مٹر نہ کہ ہے قمری مٹر نہ ہے۔ شمسی مٹر کی خاصیت گرم ہے  
 یہی وجہ ہے کہ مڑ کے مزاج کو گرم مانا گیا ہے۔ قمری مٹر نہ کہ ہے سرد ہے۔  
 دوسرے مٹر توں کا مزاج سرد قرار دیا گیا ہے۔

علم النفس

### اربعہ عناصر کی تقیر

جو سانس زمین کی طرف جاری ہو۔ وہ زیادہ سے زیادہ طول میں اسی شخص  
 کے بارہ انگل کے برابر ہوگی۔ اس سانس کو عنصر خاک کی طرف منسوب کیا گیا  
 ہے۔ اور اس کا رنگ زرد قرار دیا گیا ہے۔  
 اور جو سانس مستوی طریق پر جاری ہو اس کا طول انتہائی دو انگل ہوتا  
 ہے۔ اس کو آبی کہتے ہیں اور رنگ اس کا سفید ہے۔  
 جو سانس بہت تیز چلے اور اس کی روانی کی لمبائی چار انگل ہو، وہ آتشی  
 ہوگی۔ اس کا رنگ سرخ ہوگا۔  
 اور جو سانس ٹیڑھی بے راہ ہو کہ چلے اور اس کی انتہا سات انگل ہوگی۔  
 اس کو بادی کہتے ہیں اور رنگ اس کا سبز ہے۔  
 اگر سانس خاک کی اور آبی چل رہی ہو تو فرائض نعمت خوشی سرخ کی اور زانی  
 کی دلیل ہے۔ آتشی کا جاری رہنا دل تنگی بیماری غم و اندوہ پیدا کرنے کی ہے۔  
 بادی کی روانی کاموں کے خراب ہونے کا پتہ دیتی ہے۔

## نفس کے اثرات

ناجانہ دیکھنے پر اگر صبح کے وقت قمری سر پر چل رہا ہو تو پندرہ روزہ  
بے نگرانی کی زندگی گزارے۔ آپ کو خوشی رزق عزت کامیابی اور ترقی  
میں رہے گی۔ اگر شمسی سر پر چل رہا ہو تو پندرہ دن تک تفکرات کا فائدہ  
دور رہے گا۔

اسی طرح پندرہ تاریخ کی صبح کو اگر شمسی سر پر چل رہا ہو تو خوشی و  
کامیابی کی بین دلیل ہے۔ قمری چل رہا ہو تو نقصان اور غم کی علامت ہے۔ یہ  
یک سہ چیز ہے اس پر بحث و تحقیق کی ضرورت نہیں۔ تجربہ کر کے  
دیکھ لیجئے۔

نفس متساویہ غصہ رنجیدگی اٹال اٹال سب سے متعلق ہے۔ دنیا میں  
جتنے غم وغصہ کے واقعات دیکھنے سننے میں آتے ہیں۔ یہ سب نفس متساویہ کے  
وقت نشہ پذیر ہوتے ہیں۔ اس نازک وقت میں غم و غصہ کا اظہار طبیعت  
میں جوش زیادہ پیدا کرتا ہے اور ثوابت باں ہمارے سید کی حالت ہو جاتی ہے۔  
سب سے سبب کو خاص طور پر کورٹ کیجئے اور زیر نظر رکھیے۔ کبھی کوئی  
بات غلاب اخلاق پیدا کرنا آپ کے اختیار کی چیز ہے۔

آپ جب محسوس فرمائیں کہ نفس متساویہ میں کسی امر پر بیعت  
جوش پیدا ہوا چاہتا ہے۔ تو فوراً نفس کو تبدیل فرما لیجئے۔ متساویہ تبدیل  
نہایت تلبی محسوس ہوگی۔ آپ حیران ہوں گے نفس کی تبدیلی پر محسوس

دارد ہے۔ سب کچھ آپ کے اپنے اختیار کی بات ہے۔ مگر آپ شمسی سے قمری  
یا قمری سے شمسی بنانا چاہیں تو فوراً تبدیل ہو سکتی ہے۔ اس کے مختلف  
حریفے ہیں۔ مجرب ترین طریقہ یہ ہے کہ جو سر جاری کرنا مطلوب ہو۔ اس کے  
دوسرے پہلو کے بل لیٹ جائیے۔ منہ بند کر کے سانس لیجئے۔ پانچ منٹ  
میں مطلوبہ سانس چل جائے گی۔ اور اثرات تبدیل ہو جائیں گے۔

اسی طرح اگر کسی دن سانس مخالف چل رہی ہے اور خطرہ تکالیف  
سامنے ہے تو فوراً دم تبدیل کر لیجئے۔ اس سے مصیبت میں کمی ضرور واقع  
ہو جاوے گی۔ ایک مسلمہ امر ہے لیکن یہ تو نہیں کہتا کہ مقدر کا کھانا نفس  
تبدیل کرنے سے تبدیل ہو جائے گا۔ مگر یہ بات بھی جائے تمسخر نہیں ہے۔  
کہ ازالہ تکالیف نہ ہوا تو کمی واقع پندیر ہو جاوے گی۔ آپ مانیں یا نہ مانیں  
جان جہان اختیار ہے۔

## ایک تجربہ

۱۰ اکتوبر ۱۹۵۲ء کو سانس بجائے شمسی چلنے کے قمری چل گیا۔ پنے  
حد تک ہوئی۔ خدا خیر کرے۔ ۲۲ اکتوبر کو ایک معمولی سی بات پر ایک شخص  
سے لڑائی ہو گئی۔ جوش میں آکر اسے مجروح کر دیا گیا۔ حتیٰ کہ وہ مرنے کے  
قرب پہنچ گیا۔ کیس چلا، مگر میں نے قمری سر کو فوراً تبدیل کر کے شمسی کر  
لیا تھا۔ اس لئے دوستوں اور مہربانوں کی بسیار کوشش کے بعد آخر صلح  
ہو گئی اور کیس کا خطرہ ٹل گیا۔



## ایک اور انکشاف

سُرخ بجائے قمری چلنے کے شمسی چل گیا ہے اور دو گھڑی تک سُرخ رہا ہے۔  
 یہ سب سے نو اس شخص کی کوئی چیز گرم ہو جائے گی۔ اگرچہ انقلاب منزل بہ قمری  
 ہے۔ یہ جگہ کے فساد کے عنصر اس میں ضرور پایا جاتا ہے۔ اگر تین گھڑی چلے  
 جس دوست سے مدد پہنچے گا۔ اگر چار گھڑی چلے تو اعزاء و اقربا سے کوئی رنج  
 نہ پانچ گھڑی چلے تو بیماری آنے لگی۔ چھ گھڑی چلے دشمن غالب آئے گا۔ اگر ایک  
 شبازہ نہ چلے تو موت قریب ہو۔

اسی طرح اگر دم شمسی کی بجائے قمری چل جائے۔ اگرچہ انقلاب ترقی بہ  
 منزل ضرور ہے۔ مگر اس منزل میں خوشی کوئی ضرور ملے گی۔ ابھی دلیل ہے راحت  
 خوش نیبی رہے۔ جتنا زیادہ وقت یہ سانس چلے گی۔ اتنی بڑی خوشی حاصل  
 ہوگی۔

## نوٹ

جس قدر آرام و مصائب، رنج و خوف، المیائی و جھگڑا وغیرہ وقتاً پدید  
 ہوتے ہیں یہ تمام نفس متساویہ اور نفس شمسی میں واقع ہوتے ہیں۔  
 نفس قمری متعلق ہے راحت، خوشی اور دولت سے! مگر نفس شمسی  
 کی بجائے قمری چل جائے تو عمرانی ضرور ہوگی۔ گو اس میں ساتھ ساتھ راحت  
 بھی پائی جائے گی۔ دو گھنٹہ نفس متساویہ چلے تو عنقریب موت واقع ہو جائے  
 گی۔ نیز سکرات کے وقت بھی نفس متساویہ چلتا ہے۔

## بیماریوں کا علاج

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ تیس خلط سے ہو۔ چونکہ حار امراض نفس  
 شمسی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لئے مریض کا نفس شمسی نہ چلنے دیں بلکہ  
 دابنے سُرخ میں روٹی دے دیں۔ اور مریض کو اکثر دابہنی کروٹ پر لٹائے رکھیں  
 اس عمل سے وقت قمری سُرخ چل کر مرتض میں کمی آجائے گی۔ اور دو چار دن  
 میں اچھا خاصا فرق پڑ جائے گا۔ اسی طرح کی گرم بیماریاں مثلاً سرور و حار بخار  
 ہر قسم، شدتِ پیاس، ضعف، بکھر، ورم ہر قسم کا علاج بلا دوا کیا جاسکتا ہے۔  
 بعینہ مرد بیماریوں کا علاج اس کے خلاف ہوگا۔ آپ قمری سُرخ نہ کرا دیں۔  
 اور بائیں کروٹ پر مریض کو سٹایا کریں۔ شمسی سُرخ چل جائے ہر قسم کے امراض  
 بارود کا ازالہ ہو جائے گا۔

اچھے طرح گرمی کے موسم میں قمری سُرخ چلنے سے تھنڈک رہتی ہے شدید  
 سردی میں شمسی سُرخ چلاؤ۔ بدہ گرم ہو جائے گا۔

کالرا میں بدن ریخ ہو جائے سردی چھا جائے اور شمسی سُرخ چلاؤ۔

سرسام میں شمسی سُرخ نہ کرا دیں قمری سُرخ چلاؤ۔

بد ہضمی، کمزوری، معدہ، اگرانی و ثقل معدہ کے مریض ہمیشہ شمسی سُرخ ہیں  
 کھانا کھایا کریں۔ اور کھانا کھا کر ہمیشہ دابہنی کروٹ پر پیانچ منڈ کے  
 لئے لیٹ جائیں کریں۔ اس مختصر عمل سے معدہ کی تکلیف رفع ہو جائیگی  
 آپ ایک اصول قائم کریں کہ ہمیشہ کھانا شمسی سُرخ میں کھایا کریں۔ اور اگر

پیشاب کرنا ہو تو قمری سر میں . . . . . تو دائمی صحت کے  
دوسروں کے لئے ایک مجرب الحیرت نسخہ ہے۔ کبھی کوئی مرض نہ آئے گا۔  
تب مزہ آئے ہے پہلے تحقیق کر لو کہ کون سے سر میں آئے گا۔ دورہ  
نے سے کچھ وقت پہلے اس سر کو بند کر دو۔ اسی روز دورہ موقوف ہو  
جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔ بدن کی تھکاوٹ، اعضا ٹھنکی، غصہ، پیاس کی  
شدت وغیرہ امراض میں قمری سر چلاؤ، تسکین آجائے گی۔  
ہر نیا کامرض قمری سر سے منسوب ہے۔ آنت اترنے سے کچھ وقت  
پہلے قمری سر بند کر کے شمسی سر چلائیں، آنت نہ اترے گی۔  
پیٹ میں درد، ہانہ کی خرابی، آناف میں درد وغیرہ امراض میں شمسی  
سر چلائیں۔

## ذاتی تجربات

جب کبھی مدہ میں گزرائی، بد ہضمی، متلی کی علامات پیدا ہوں میں ہمیشہ شمسی  
سر چلا دیا کرتا ہوں۔ پانچ منٹ میں بغیر کسی دوا کے صحت آجاتی ہے۔  
گرمی کے زکام میں قمری سر اور سردی کے زکام میں شمسی سر چلانے سے  
زکام درست ہو جاتا ہے۔

پیاس کی شدت یا روزہ کی تلخی میں قمری سر چلاؤ۔ سینے سے تسکین آجاتی ہے۔  
میرا معمول ہے جب انتہائی غصہ کی حالت طاری ہوا اپنے آپ سے باہر ہوا  
جائوں تو اس وقت یقینی متساویہ یا شمسی ہو کر کرتی ہے۔ قمری تبدیل کر

دیتا ہوں۔ غصہ فرد ہو کر سکون آجاتا ہے۔

اسہال کی صورت میں جس دم کر لیا کرتا ہوں۔ اسہال بند ہو جاتے  
ہیں۔ جس دم کی پوری تفصیل آئندہ کے صفحات میں ملاحظہ فرمائیے۔

بخار کی حالت میں قمری سر چلانے سے سردی، متلی، پیاس کی شدت،  
کس بے چینی، شدت حرارت ختم ہو کر رہ جائے گی۔ میں اس کا عادی ہوں  
آپ بھی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ جب کسی بھی وجہ سے نیند نہ آئے۔ قمری سر  
چلا کر چاند کا تصور کرتا ہوں۔ پانچ منٹ کے تصور ہی میں نیند آجاتی ہے۔  
ایک بار سردیوں میں مجھے سخت جاڑا لگا۔ بدن کپکپانے لگا۔ کسی صورت  
آرام نہ آیا۔ آخر شمسی سر چاری کر دیا اور ۲-۲ منٹ جس دم کرنے لگا پندرہ  
ایک منٹ کے بعد اس قدر گرمی محسوس ہونے لگی کہ ماتھے پر پسینہ آگیا۔

۱۔ محل میں علامت کا ہے یا لہجہ کی ؟

سوال کرنے والے کی سانس کی تحقیق فرمائیے۔ اگر سائل کا سر شمسی چل رہا  
ہے تو لڑکا۔ اگر قمری چل رہا ہے تو لڑکی پیدا ہوگی۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ عامل کا  
سر بھی شمسی چل رہا ہوگا۔ تو لڑکا انشاء اللہ ضرور پیدا ہوگا۔ اگر عامل اور معمول  
دونوں کے سانس قمری چل رہے ہوں گے تو لڑکی ضرور پیدا ہوگی اور ضرور  
پرہیز ہوگی۔

سائل کا سر شمس چل رہا ہو تو اس تجارت میں فائدہ ہوگا۔ شمس بر  
فائدہ کی امید نہیں ہے۔ متساویہ میں نفع و نقصان برابر۔  
۳۔ بیماری سے صحت کب آئے گی؟

سائل کا سر شمس چل رہا ہو تو صحت جلد آئے گی۔ اگر عامل کا سر بھی  
شمس ہو گا تو بہت جلد صحت آئے گی۔ اگر عامل کا سر قمری اور سائل کا شمس تو صحت  
بیر آئے گی۔ اگر ہر دو کا قمری چل رہا ہو تو امید شفا نہیں ہے۔ نفس متساویہ ہو  
تو بیماری ٹھک ہے۔

۴۔ فتح شکست کس کو ہوگی؟  
نیمہ کے وقت جس کا سر شمس چل رہا ہو اسے فتح اور قمری والے کو  
شکست ہوگی۔

۵۔ خبر چھوٹی ہے یا بچی؟  
اگر اس وقت سائل کا قمری سر جاری ہے تو بچ ہے۔ اور شمس سر  
ہے تو بھڑائی افواہ ہے۔

۶۔ بچہ کی تعلیم، ملازمت کا سوال  
اگر اس وقت عنصر آبی ہو تو جواب دینا چاہیے۔ جلد کامیابی ہوگی خاک  
ہو تو دیر سے۔ ہوائی ہو تو بہت تھوڑی دیر کے بعد کام ہوگا۔ آتش ہو  
تو فائدہ کی بجائے نقصان ہوگا۔

۷۔ بارش ہوگی یا نہیں؟  
سائل یا عامل اپنے سانس پر غور کرے۔ اگر سانس خاکی یا آبی ہو تو بارش

ہوگی۔ بادی ہو تو ابر ہو گا مگر بارش نہ ہوگی، صرف آندھی آئے گی، آتش  
ہو تو کچھ ترش ہوگا۔

۸۔ گریختہ زندہ ہے یا مر گیا ہے؟

سائل کا سر قمری ہو تو گریختہ زندہ ہے۔ شمس ہو تو مر گیا ہے یا بیمار ہے۔  
۹۔ عام سوالوں کے جواب۔

عامل کسی کھلی جگہ پر بیٹھے۔ جہاں آدمی آسانی سے آجاسکیں۔ سوال کرنے  
والا اگر کھلے سر کی جانب سے آیا ہے یا کھلے سر کی طرف آکر بیٹھا ہے تو اس کا  
جواب اس کے حق میں ہے۔ اگر بند سر کی طرف سے آیا ہے یا بیٹھا ہے تو  
نتیجہ مخالف ہے۔ مثلاً آپ کا دھنا سر چل رہا ہے اور ایک شخص داہنی طرف  
سے ہی آیا ہے اور داہنی طرف بیٹھا تو یہ اشارہ ہے کہ سائل اپنے مقصد میں  
ضرور کامیاب ہوگا۔ آپ اسے کامیابی کی بشارت دے دیں۔ اس میں شمس  
اور قمری کی بحث نہیں ہے۔ ہاں عامل اگر اپنے سر کے موافق اور سائل کی وضع  
اور دونوں کو مد نظر رکھ کر جواب دے تو سو فیصدی صحیح ہو سکتا ہے۔

باقی عالم الغیب والشہادۃ اللہ کی پاک ذات ہے۔



## نواورات

پچھلے دسمبر کی بات ہے میرے ایک واجب الاحترام دوست خان غلام محمد خان سیال بیمار ہو کر میرے پاس علاج کی غرض سے تشریف لائے۔ انہیں مٹانے میں پتھری تھی اور اس سے پیشتر وہ بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کرا چکے تھے۔ میرے علاج سے ان کو معمولی ٹانڈہ ہوا۔ اور پتھری ریت بن کر کچھ نکل۔ مگر تکلیف میں کمی واقع نہ ہوئی۔ پیشاب کی بندش اور شدید درد نے ان کو بھیور کر دیا۔ بالآخر میں نے انہیں اوپریشن کا مشورہ دیا۔ مگر اوپریشن سے ان کو سخت خوف تھا اور وہ کسی طرح بھی اوپریشن کرانے کے لئے تیار نہ تھے۔ میرے پاس چند یوم علاج کرانے کے بعد خان صاحب سرگودھا چلے گئے۔ وہاں کسی حکیم صاحب کا علاج شروع کیا۔ وہیں ان کو کسی شخص نے ایک فقیرنی کے بارے میں بتایا کہ وہ نیک مائی دم کے ذریعہ سے پتھری نکالا کرتا ہے۔ وہ مائی فقیرنی اسی نام سے مشہور ہے اور مولانا مفتی محمود صاحب کے آبائی گاؤں عبدالحل میں مقیم ہے۔ خان صاحب علاج سے تنگ آئے ہوئے تھے۔ اور اوپریشن سے گھبرائے ہوئے تھے۔ لہذا مائی فقیرنی کے پاس پہنچ گئے۔ اب باقی داستان خان صاحب کی زبانی سنئے

خان صاحب فرماتے ہیں کہ مجھے راستے میں اس قدر تکلیف تھی کہ ہریل کے بعد مجھے پیشاب کی حاجت ہوتی تھی اور یوں معلوم ہوتا تھا کہ پیشاب نہیں بلکہ گھٹلا ہوا سیسہ نکل رہا ہے۔ مائی فقیرنی کے پاس پہنچا تو شدت تکلیف سے نہ حال ہو چکا تھا۔ مائی فقیرنی نے روٹی کا ایک پنیر میرے ہاتھ میں تھما دیا اور ہدایت کی اسے زبان کے اوپر رکھ کر منہ بند کر دو۔ ۲ منٹ کے بعد مائی صاحبہ نے حکم دیا کہ منہ کھولو اور اپنے ہاتھ سے روٹی کا پنیر باہر نکالو۔ میں نے نکالا تو اس میں بیر کی گٹھلی کے برابر پتھر کا ٹکڑا تھا۔ اسی طرح مائی صاحبہ نے ۹ دفعہ دم کیا اور ۹ کنکر نکلے۔

میں روٹی اپنے ہاتھ سے رکھتا رہا اور مجھے یقین ہے کہ صرف روٹی ہی تھی اور اس میں کچھ بھی نہیں ہوتا تھا۔ مگر ہر بار بیر کی گٹھلی کے برابر کنکر نکلتے رہے اور مجھے تکلیف سے یکدم آرام آگیا۔ دایسے پر خان صاحب کار میں بیٹھے اور ترگو دھا پہنچ کر پیشاب کیا مگر نہ درد تھا اور نہ ہی کوئی تکلیف۔ اور اس کے بعد خان صاحب مطلقاً ایک سال تک بالکل عافیت سے رہے ایک سال کے بعد ان کو پھر دوبارہ وہی تکلیف ہوئی اور جرات کر کے انہوں نے اوپریشن کرا دیا۔ ان کے مٹانے سے انڈے کے برابر ۳ پتھریاں نکلیں جو اوپر سے پھیلی ہوئی تھیں۔ اور میری ہومیوپیتھک دواؤں نے ریت بنا کر انہیں خارج کر دیا تھا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ چند اور بھیوٹے چھوٹے کنکر بھی تھے جو پہلے دواؤں سے نکل چکے ہیں۔ اور دراصل یہ وہی کنکر تھے جو مائی فقیرنی کے دم سے منہ کے ذریعہ نکلے تھے۔



کسی پتہ رکھائیں۔ جس کی کہ پتھر کی سطح بند ہو جائے۔

غل یہ ہے۔

رَبَّنَا الَّذِي فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ كَمَا احْبَبْتَ  
فِي السَّمَاءِ وَاجْعَلْ فِي الْأَرْضِ كَوَافِرُنَا ذُرِّيَّتَنَا  
نَحْمَلُهَا نَاثُتُ رَبِّ الْمُطْلَعِينَ فَاَنْزِلْ شِفَاءَهُ مِن  
شِفَاتِكَ وَرَحْمَةً مِن رَّحْمَتِكَ عَلَى هَذَا الرَّجُلِ فَيَسِيْرَ

حسن اتفاق کی بات ہے کہ جناب علامہ جعفری وارث البوسلانی فاضل  
مکہ یونیورسٹی نے مجھے لکھا کہ پتھری خارج کرنے کے لئے سواستے ان سے کہیں  
عمل نہ ہوگا۔ اور ان کے اس یکتہ پر میں نے یقین نہ کیا اور مائی فقیہی کے  
پاس چلا۔ اور وہی کچھ مائی صاحبہ نے بتایا۔

## عجوبہ عالم عمل

میرے مہربان دوست جناب امانت علی خان صاحب باغ پتہ ضلع  
میرٹھ بھارت نے ایک داستان لکھ کر مجھے چونکا دیا ہے۔ وہ تحریر فرماتے  
ہیں کہ دہلی کے ایک نواب صاحب منظور حسن ہرغریب اور امیر کا مفت  
علاج کرتے ہیں۔ مگر ان کے علاج کا طریقہ دنیا سے عجوبہ اور نرالا ہے ایسا  
دیکھنا نہ سنا۔ اور شاید تم بھی اعتبار نہ کرو گے مگر یقین کیجئے کہ وہ بالکل  
اسی طرح سے علاج کرتے ہیں کہ ہر آنے والے مریض کے تالو میں ہم اپنچ  
میںی میخ ہتھوڑے سے ٹھونک دیتے ہیں۔ مگر مریض کو کچھ بھی پتہ نہیں  
چلتا اور نہ اسے کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ کیل ٹھونکنے اور ہم اپنچ کیل  
عین وسط دماغ میں پہنچ جانے کا احساس تک نہیں ہوتا۔ جب اس کیل کو  
ایک گھنٹے کے بعد باہر نکالتے ہیں تو مرض ساتھ ساتھ کچھ آتا ہے اور ادھر  
میخ باہر اور ادھر مرض باہر۔ مگر مریض نہ زخم کا نشان نہ ہی کوئی تکلیف۔

یہ ہے خط جناب امانت علی خان صاحب کا۔ اور اس خط نے مجھے چونکا  
دیا ہے۔ واقعی جو بڑے روزگار عمل ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ مجھ سے زیادہ عجائبات  
اور کسی کے پاس نہ ہوں گے۔ مگر یہ ایک ایسا عمل ہے جس نے مجھے



فجر کے تہا ہے۔ یہ تو تہا راجع فرما کہ اس کے لئے؟

حقیقت یہ ہے کہ ایسے عمل دنیا میں موجود ضرور ہیں مگر خال خال۔ اور جس کے پاس ہوں اس کے سینہ پر پستول رکھ کر بھی ٹل جائیگا تو شاید نہ دے گا۔

میں نے مصر ایران اور پاکستان کے تمام عالموں، عاملوں اور روحانیوں کے نمبر داروں کو خطوط لکھے ہیں کہ اس عمل کے مقابلے کا کوئی عمل پیش کر دو۔ ورنہ گرنہیں پیش کرو گے تو ہم ڈنڈا لے کر پیش کر آئیں گے۔

ان تمام خطرات کے جواب میں سب دوستوں نے نفی میں سر ہلایا۔ مگر قائدِ عارفانہ طاہر ان سینیٹ ٹھونک کر سامنے آگئے اور کہا کہ کیل نہ ہے اور طریقہ ہے۔ مگر اس سے بھی بہتر اور اس سے بھی اچھا۔

انہوں نے جو عمل مجھے لکھا ہے۔ اس سے ایک آئینہ تیار ہوتا ہے۔ اور اس آئینے کو ۲ منٹ تک مریض دیکھتا رہے۔ اور دو منٹ ہی میں مرض سلب ہو جائے۔ اس آئینے کی تیاری میں آپ کو بہت کچھ کرنا پڑے گا۔

مزدوری کر کے حق حلال کی کمائی سے ایک نہایت ہی عمدہ آئینہ خرید لیں۔ اور اس آئینے پر کسی خوشنویس انسان سے نہ بٹنے والی سیاہی سے آئینہ لور، اللہ تو را السموات والارض تا آخر لکھالیں۔ اور ایک سیاہ

پدہ اس پر رکھ دیں۔ یکم رجب المرجب اسکے دن جلانی جمالی پر ہیز کے ساتھ یوم کے لئے تخلیہ اختیار کریں۔ جو کی روٹی اور دریا کے پانی کے سوا دنیا کا کچھ نہیں چھوڑ دیں اور دن بھر کی پانچ نمازوں کے بعد۔

ہر نماز کے بعد رایت مقدسہ ۴۰ بار پڑھ کر آئینے پر دم کر دیں۔ اور پھر سیاہ پدہ اس پر ڈال دیں۔ اسی طرح ہر نماز کے بعد ۴۰ بار آئینہ توڑ پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ ۲۰ دن کے بعد عمل ختم کر دیں۔ اور ہر مریض کو آئینہ دکھانے سے قبل ۵ بار آئینہ نوڑ پڑھ کر آئینے پر بھونک دیا کریں سریق ۲ منٹ تک آئینے میں اپنی شکل دیکھتا ہے اور اس کے بعد سیاہ پدہ ڈال دیں۔

یہ عمل مجھے حال ہی میں ملا ہے۔ ماہِ رجب ابھی دور ہے۔ میں بخوشی و رغبت ہی آپ کو بھی اس عمل کی دعوت دیتا ہوں۔ میں بھی انشاء اللہ ضرور کروں گا۔

دعا کریں اللہ کامیاب کرے۔

## گنج کا علاج

جانتا ہے کہ خدا گنج کو ناخن نہ دے مگر قدرت نے ہمیں بھی قانع کر کے ناخن عطا کر دیئے۔ یہ الگ بات ہے کہ ہم انہیں احتیاط سے استعمال کرتے ہیں، کیونکہ سر بھی اپنا ہے اور ناخن بھی اپنے۔ قصیدت کے خوبصورت بال دیئے تھے مگر گنج کا نسلی ورثہ ملا تھا۔ اس لئے بہت ہی جلد اس نعمت سے محروم ہو گیا۔ اب جب تقریر کے لئے اس کے لئے ہوں یا مشاعروں میں شرکت کرتا ہوں تو ٹوپی کا استعمال ضروری تھا ہوں۔ کیونکہ ایک دوبارہ رنگے سر جانے کے بعد تلخ تجربہ اٹھا ہے۔ بی بیوں۔ ایٹج پر آنے کے بعد مرتضیٰ برلاس جیسے مخلص دوستوں نے بھی زیدال زیدال کے نعرے لگا دیئے۔

زیدال سے بہتر اور یقینی نسخہ پیش کر رہا ہوں، مگر خود اسے بھی استعمال نہ کر سکا کیونکہ جب سے گنج کی نعمت عطا ہوئی ہے۔ نہ ہی شہید عادت ہو گئی ہے اور اس نسخہ میں ایک ہرام چیز ہے۔ اس لئے دل نہیں چاہتا کہ محض حسن اور زیبائش کے لئے ہر چیز کا مرکب مر یہ لگاؤں۔ البتہ چند گنجوں کو نسخہ استعمال کرانا

اور زیدال سے ہزار گنا زیادہ مفید ثابت ہوا۔

اگر آپ کا دل چاہے اور طبیعت کما بہت ذمہ سے نو بہر شوق اس نسخہ کو استعمال کریں۔ میں یقینی طور پر کہتا ہوں کہ آپ کے بال بڑے گھنے پیدا ہوں گے نسخہ یہ ہے۔

ایک گھری کو ماریں اور اس کے پاؤں کاٹ دیں۔ باقی سب کچھ ویسے ہی رہنے دیں۔ ایک پاؤ تیل تلے کر ایک چھوٹی سرکٹ میں تیل ڈال کر اس میں مردہ گھری بھی ڈال دیں اور بالکل نرم نہ آگ جلا لیں جتنی کہ گھری جل کر کوئلہ ہو جائے۔ الگ پر سے کڑیا جی کو اتار کر کسی نوہے کی موٹلی سے گھری کے کوئلے کو باقی ماندہ تیل میں خوب گھوٹ کر نہایت پتلی سی مرہم بنا کر محفوظ رکھیں۔ مرہم استرا پھیر کر مرہم لگائیں۔ مرہم کم از کم ۶ گھنٹے لگا رہے۔ دوسرے دن صبح دھو کر پھر استرا پھیر کر مرہم لگا دیں۔

سات دن تک مرہم اسی طرح لگائیں۔ ہر روز استرا پھیرنا ضروری ہے۔ انشاء اللہ بال پیدا ہو جائیں گے، آزمودہ نسخہ ہے۔ اس نسخہ کی قدر کریں مگر مفت ہاتھ آئی ہوئی چیز کی قدر نہیں ہوتی۔

## علم النفس

### دوسرا آزمودہ طریقہ

سائل کا سوال اور نام اور اس دن کا نام ہر سہ کے حروف گنو۔  
مثلاً سائل رجب، سوال اولاد، روز شنبہ، حروف ر ج ب اولاد  
شن ب ہ۔ کل گیارہ حروف ہوئے۔ اب اگر حروف طاق ہوں اور  
آپ کا معاملہ شمس چل رہا ہے۔ کامیابی ہوگی۔ اگر حروف جفت ہوں  
در سمرقوی چل رہا ہے تو بھی کامیابی ہے۔ اگر اس کے خلاف ہو یعنی حروف  
جفت ہوں اور شمس ہو یا حروف طاق ہوں اور سمرقوی ہو تو ناکامی  
کی شرط لگا دو نفس بتساویہ ہو تو کامیابی دیر سے ہوگی۔

### تیسرا آزمودہ طریقہ

اگر سائل سانس کے جاری ہوتے کے وقت سوال کرے۔ تو  
کچھ سوال کیا ہے خواہ وہ اچھا سوال ہے یا بُرا بلا تکلف جواب دیجئے  
کہ کام ہو جائے گا۔ اگر اس کے برعکس ہو تو جواب برعکس ہے۔

## عجائبات نفس

قمری سرجاری ہو تو جو دوائی کھائی جائے اپنا پورا اثر دکھاتی ہے۔  
کشتی، بھارت، موٹر، گاڑی وغیرہ سوار یوں بد سوار ہوتے وقت دیکھ  
لیجئے اگر نفس شمسی جاری ہے تو خیریت سے منزل مقصود تک پہنچ جاؤ  
گے۔ قمری سرجاری ہونے پر خطرات اور حادثات کا الارم ہے۔  
بد کا شمسی سُر اور غوریت کا قمری سرجاری ہوتو۔۔۔ انشاء اللہ استقرار

حمل ہوگا اور حکم خدا لڑکا پیدا ہوگا۔ اگر نفوس کا تضاد ہو تو دائیں یا بائیں کرپٹ  
لینٹ کر تبدیل کر لیا کرو۔ مجرب عمل ہے، محبت کا ایک زندہ کار نامہ اور  
لذت کا سرتاج عمل ہے۔

صبح جاگو تو غور سے دیکھو کون سا سرجاری ہے۔ اُسی جانب کے  
ہاتھ کی ہتھیلی کو بوسہ دو۔ اور بوسہ دیتے وقت ایک لمبا سانس اس نقطہ  
سے لو۔ انشاء اللہ سارا دن خوش و غور می سے گزرے گا۔ اور کوئی غم و تکلیف  
وغیرہ پیش نہ آئیں گے۔ اتنے معمولی سے عمل کی پریکٹس انسان کو خوشحال  
بناسکتی ہے، مجرب عمل ہے۔ بلا دبیخ و شک و شبہ شروع کر دیجئے۔  
دشمنیت افسر۔ اور جس شخص سے کوئی بات منوانا چاہو تو اسے

اپنے بند سُر کی طرف بٹھاؤ۔ یا اگر آپ کھڑے ہونے کی حالت میں ہیں تو  
بند سُر کی طرف رکھو۔ انشاء اللہ جو بات کہو گے مان جائے گا۔  
اگر دن کو قمری سُر اور رات کو شمسی سرجاری رکھنے کی پریکٹس



جاری رکھیں تو زندگی دراندہ ہوگی، خوشی و صحت دامن چڑے گی۔ رنج و غم دور ہوں گے۔ اس عمل کو ہمیشہ کرنے والا زندگی بھر میں بوڑھا نہ ہوگا۔  
 بٹیاں، دل و دماغ، جگر مضبوط رہیں گے۔ حرارت و برودت کا  
 سہ پر غلبہ نہ ہوگا۔ بال سیاہ رہیں گے۔ سفید بال سیاہ ہو جائیں گے سناپ  
 کی زہر کا اثر نہ ہوگا۔ پھوڑنگ لگانے سے فوراً مر جائے۔ اور اس کی  
 زہر کا کوئی اثر نہ ہوگا۔

سانپ بچوں کی زہر کی تکلیف ہوا قمری مری جاری کر دیکھئے۔ زہر کا تھاق  
 ہے۔ تھاق مار سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ میرا ایک مریض مار گزیدہ پر تجربہ  
 شدہ عمل ہے۔ جس کے ہر بن موسے خون جاری تھا۔ قمری سانس جاری کرا  
 دیا اور تین گھنٹے کے اندر اندر خون بند ہو گیا۔ چھ گھنٹے میں ہوش آ گیا۔ قریباً  
 دس گھنٹے میں تمام علامات کا دور ہو کر صحت کاملہ آ گئی۔ اس کو عملیات نفس  
 میں سب سے زیادہ موثر پایا ہے۔ فراموش نہ کیجئے گا۔

وقت بجماعت جس دم کیجئے۔ آپ کے اختیار میں ہے خواہ گھنٹوں  
 چنے جائیے۔ دیکھئے نہ انیون نہ کوئین نہ مقوی باہ اور اس کے مقابلہ میں  
 آسکتے ہیں اور نہ کوئی عمل، عجیب مشق ہے۔

اگر نفس متساویہ کے وقت استقرار حمل ہوگا تو بیدار ہونے والا بچہ  
 یقیناً ہوگا یا مشہور و معروف فقیر ہوگا۔

محبوب کی طرف خط لکھنا ہو تو قمری مری کی حالت میں لکھو۔ تھوڑی تھوڑی  
 دیکھئے بعد جس دم بھیج کر تے حاو۔ خط منجوز نہ ہو۔ ہاں اگر ایک بار اس کا

کے دل پر ضرور لگے گا۔ اگر سانس شمس سرمدت کے کان میں پہنچا دی  
 جاویں کسی طریقہ سے، انشاء اللہ محبت کے واسطے اکسیر ثابت ہوں گی۔

## جس دم یعنی پرانا یا دم

جس دم یعنی سانس کو روکنا۔ اس کی مشق کرنا زندگی کو بڑھاتا  
 ہے۔ جسم میں دوران خون کو تیز کرتا ہے۔ اعضائے ریئہ و خیمہ کو جوان  
 رکھتا ہے۔ حرارت خیمہ بندی کو تیز رکھتا ہے۔ بال سیاہ رہتے ہیں۔ نظر  
 تمام عمر درست رہتی ہے، دانت مضبوط رہتے ہیں۔ سر سینہ پیٹ کی  
 بیماریوں کا واحد علاج ہے۔

کرمیوں کا موسم ہو تو قمری مری کی حالت میں جانب مغرب منہ کر کے  
 پالتی مار کر بیٹھنا چاہیے۔ سر دیوں کا موسم ہو تو شمس مری کی حالت میں جانب  
 مشرق نشہد کی حالت میں بیٹھنا مناسب ہے۔ تمام تفکرات فراموش کر  
 دیجئے۔ پورے سکون قلب کی حالت میں اللہ کے نام کا ورد کرتے ہوئے  
 سانس کو خفی الودیع روکنے کی کوشش کریں۔ ہاں بدن سیدھا رکھیں۔

جسم پر سخت دچست کڑا نہ ہو۔ کوئی شور و غل کوئی امر مانع خاشی نہ ہو۔  
 کوشش کیجئے زیادہ سے زیادہ وقت سانس کو روکے رکھیں۔ سانس آہستہ  
 آہستہ اندر کی طرف کھینچے اور پھیپھڑے پوری طور پر آکسیجن سے بھر لیجئے۔  
 پھر سانس روک دیکھئے اور زیادہ سے زیادہ جتنا وقت روک سکتے ہیں  
 کر لکھئے۔ اگر یہ رات اور خارجہ کمر کے تھوڑی دیر سکون اختیار

ہوتے ہوئے دو بات سر بارہ جس دم کی مشق جاری رکھیں۔ تصور سے دونوں  
کی مشق سے آپ وقت بڑھاتے چلے جاویں۔ ایسا لطف اور سکون آئے  
گا کہ آپ کا ضمیر اس بات پر آمادہ ہو گا کہ سانس لیا ہی نہ جائے۔

جس دم سکون قلب کی انتہائی منزل ہے۔ جس میں سوائے عشق  
ابھی کے اور کوئی خیال کوئی چیز دخل نہیں پاسکتی۔ آپ کو دن بدن زیادہ  
سے زیادہ لذت حاصل ہوگی۔ اور مشق بڑھاتے بڑھاتے آپ نصف گھنٹہ

یا اس سے زیادہ وقت بھی جس دم جاری رکھ سکیں گے۔ میں نے دسمبر ۱۹۵۵ء  
میں یہ مشق جاری کی۔ ایک مہینہ کی مشق میں بارہ منٹ تک جس دم کر سکتا

تھا، گواہ چھوڑ دی ہے۔ مگر انسانی طاقت سے باہر ہے کہ دو منٹ تک  
بھی سانس روک لے۔ بارہ منٹ تک سانس روک لینا تو بہت جو انفرادی  
کلام ہے۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ آپ لفظ اللہ کا دل پر تصور کر کے اسی اسم  
عظیم کو در دل میں جاری رکھیں تو چند دنوں کے بعد نور کی تجلیات آپ کے  
دل میں موجزن ہونا شروع ہوں گی۔ گناہوں سے نفرت اور نیک کاموں  
سے محبت پیدا ہوگی۔ بُرائی جھوٹ گناہ سے پاک صاف ہو کر انسان نیک  
ہو جائے گا۔

سانس کی دیگر قسمیں

تھک کے لیٹے برسات روز صبح کے وقت صبح کا دم قحط کا دم

ہو سات گھنٹہ پانی اس وقت پئے جب کہ سانس اندر جا رہی ہو۔ یعنی  
جب سانس اندر کھینچا جائے۔ اسی وقت ایک ایک گھنٹہ کر کے پانی  
لے یا ایک دم پانی لے اور معشوق کا تصور رکھ کر ہر گھنٹہ کے ساتھ  
وہ اندر جا رہا ہے۔ اس عمل سے محبوب کو بغیر کسی عمل کے تسخیر کیا جا  
سکتا ہے۔

تباہی کے لئے :-

جس وقت دم شمسی جاری ہو تو کالے گدھے کے کون سے تھوڑے  
سامان لے لے اور کوتے کے پر کے اوپر سیدھی طرف چار دیواری  
طرف تین مرتبہ دشمن کا نام لکھ کر چھوڑ دے۔ وہ شخص تباہ و برباد ہو  
جائے گا۔ کو آزندہ پکڑا جائے اور زندہ کے پر کے اوپر لکھا جائے اور  
زندہ ہی کو مارا دیا جائے۔

عجیب و غریب عمل

ہر وقت یہ خیال رہے کہ سانس کو نہایت آہستگی سے کھینچ کر چھوڑا  
جائے اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ پچھ مہینے کی مشق کے بعد  
خند جاتی رہے گی اور اگر نیند آئے گی بھی تب بھی اس میں بیداری کی صفت  
باقی رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی ہر بات کو سمجھ سکے گا اور جو کچھ سنے گا  
اس کو یاد رہے گا۔ اس کی طبیعت حرم و دہوا سے نفرت کرے گی۔

جہاں نیک کا فائدہ ہو سے کہ اگر ایک شخص نے کسی اور کو  
 ہونے کی سزا دی ہو تو اس کی سزا کو اس کے لئے  
 میں اب تک اس مفتی کے اثرات مابعد موجود ہیں

اس مفتی کے تیرے باوجود کہ اس کے اثرات کا فائدہ  
 ہے۔ اس کے اثرات کا فائدہ ہے کہ اس کے اثرات کا فائدہ  
 ہو۔ پھر اس پر ذرا سا موم گرم کر کے مل دیں تاکہ ہلکا سمٹت ہو جائے۔  
 بیچ کے وقت منہ ہاتھ دھو کر ناک صاف کریں اور داینے تختے  
 سے دھاگا اندر ڈالیں۔ جب وہ منہ تک پہنچ جائے، دو چار لمحہ سبر کر  
 لیں۔ پھر دھواں لیں۔ پھر بغیر تختے کے ہی منہ کو نکالیں اور  
 لہ لہ کر دھواں لیں۔ منہ سے نکلتے ہوئے چھینچھین آئیں اور زور  
 تر سے، طبیعت خراب ہوئی، رنگ روزانہ کی مشق سے طبیعت پرورش  
 کر جاتے گی۔ روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک  
 جاری رکھیں۔ میرا حکم عقیدہ ہے کہ سب وق کے تیسرے درجہ میں آئی  
 یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کر دے گی۔ پچیس برس کے زوال آہستہ  
 آہستہ مندرجہ ہونا شروع ہو جائیں گے اور پھر چار سو صحت آئے،  
 گی۔ اس کے علاوہ ندرت برآمدت، کان کے امراض، حق کی جلد مرزش

اس مفتی کے اثرات کا فائدہ ہے کہ اس کے اثرات کا فائدہ  
 ہو۔ پھر اس پر ذرا سا موم گرم کر کے مل دیں تاکہ ہلکا سمٹت ہو جائے۔  
 بیچ کے وقت منہ ہاتھ دھو کر ناک صاف کریں اور داینے تختے  
 سے دھاگا اندر ڈالیں۔ جب وہ منہ تک پہنچ جائے، دو چار لمحہ سبر کر  
 لیں۔ پھر دھواں لیں۔ پھر بغیر تختے کے ہی منہ کو نکالیں اور  
 لہ لہ کر دھواں لیں۔ منہ سے نکلتے ہوئے چھینچھین آئیں اور زور  
 تر سے، طبیعت خراب ہوئی، رنگ روزانہ کی مشق سے طبیعت پرورش  
 کر جاتے گی۔ روزانہ مشق جاری رکھیں۔ یہ مشق کم از کم ایک سال تک  
 جاری رکھیں۔ میرا حکم عقیدہ ہے کہ سب وق کے تیسرے درجہ میں آئی  
 یہ مشق صحت بخش اثرات پیدا کر دے گی۔ پچیس برس کے زوال آہستہ  
 آہستہ مندرجہ ہونا شروع ہو جائیں گے اور پھر چار سو صحت آئے،  
 گی۔ اس کے علاوہ ندرت برآمدت، کان کے امراض، حق کی جلد مرزش

### خون کی صفائی کا مجرب عمل

جب خون غلیظ ہو جائے، پچھلے پینسین، خارش، جلد  
 دھواں، تھکاف ہو تو روزانہ صبح شام اس مشق کو صرف دس بار  
 کر لیں۔ بہترین قسم کے سار میریلے اور خوش صفا دواؤں سے مزین



درج بہتر ہے۔ چند دنوں ہی میں کوڑھ، جذام، تک کے مریضوں کو  
ٹھیک کر دے گی۔ کوڑھ اور بدص کے مریض اس عمل سے یقیناً  
صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ بلا کھٹکے مشق شروع فرما دیجئے اور دامن  
مراد بھر لیجئے۔

علاج کی ترکیب یہ ہے کہ کسی کھلی جگہ یا اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر اپنی  
زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ میں ڈبا دو اور منہ بند کر کے  
نہنوں سے خوب لمبی سانس لو جس قدر ممکن ہو سکے جس دم کریں۔  
اب زبان کی نوک اوپر کے دانتوں کی جڑ سے اٹھا کر نیچے کے دانتوں  
کی جڑ میں دبا دیں۔ اور خوب تیزی کے ساتھ لمبی سانس باہر نکالو۔  
یہ عمل دس پندرہ روز صبح شام روزانہ کرو، عجیب ترین عمل ہے۔  
دو تین آدمیوں سے عمل کروا چکا ہوں اور تجربہ کر چکا ہوں۔ اس  
کے فوائد میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں ہے۔

## علم النفس

صبح سویرے طلوع آفتاب کے وقت کسی اونچی جگہ پر کھڑے ہو کر  
مشرق کی طرف منہ کر کے گہری اور لمبی سانس پیٹ میں بھریں۔ بعد ازاں  
منہ بند کر کے ناک کے راستہ ہوا خارج کر دیں۔ بہتر ہے کہ سانس شمسی  
اس وقت جاری ہو۔ اگر قمری سانس ہو تو بھی نقص تو نہیں ہے۔  
تاہم زیادہ فائدہ شمسی سانس میں رہے گا۔ ہاں جس وقت سانس باہر  
نکالیں، حتیٰ کہ پیٹ نیچے چلا جائے۔ اس وقت پیٹ کو پشت کی طرف  
کھینچیں، تاکہ دس بار روزانہ یہ مشق کریں۔ اس مشق کے فوائد بے شمار

ہیں، بھوک خوب لگتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔ خون صاف  
ہوتا ہے اور دوران خون صاف ہو جاتا ہے۔ دل و دماغ کو  
تقویت حاصل ہوتی ہے۔ حافظہ تیز ہو جاتا ہے۔ دائمی سرور،  
دائمی ندرت، زکام، کھانسی، تپ دق، امراض ریہ کے لئے اکسیر  
نہیں ہے، قبض و درد ہوتا ہے۔ آنتوں کو قوت آتی ہے۔ غریبہ  
جمع فوائد کی حامل مشق ہے۔ بے شمار امراض معدہ و ریہ کے لئے

واحد علاج ہے۔

## ایک راز کا انکشاف

ہمارے خاندان سادات گیلانی کے معزز ترین فرد جناب قبیلہ  
پیر سید مخدوم محمد شاہ صاحب گیلانی مرحوم و مغفور علی اللہ تعالیٰ ملتان  
کے سرسردہ افراد میں شمار کئے جاتے ہیں۔ آپ تمام عمر ڈسٹرکٹ بورڈ  
ملتان کے چیرمین منتخب ہوتے رہے، اسمبلی کے ممبر رہے، مغرب کی دنیا  
دنیاوی لحاظ سے بہت بڑے آدمی تھے۔ ایک عجیب بات ان میں دیکھی  
گئی کہ رڑکتے جاڑوں میں بلبل کی قمیض زیب تن فرماتے تھے اور سحری  
کے وقت ٹھنڈے پانی سے غسل فرماتے تھے۔ لوگوں میں گمان تھا کہ  
حضرت صاحب سنگھیا کھاتے ہیں۔ میں نے انہیں بچپن میں اسی حالت  
میں چند بار دیکھا۔ اس وقت یہ حالت عجیب سی معلوم ہوتی تھی۔ مگر  
اب معلوم ہوا کہ وہ علم النفس کے ماہر تھے۔ اور اس ذیل کی مشق کے عادی  
تھے۔ اس لئے انہیں سردی نہ لگتی تھی۔ بلکہ سردی ان کے جسم پر اثر انداز  
نہ ہو سکتی تھی۔

میں نے عمل پڑھا، ترکیب نامکمل تھی، بہر صورت مکمل ترکیب  
اپنے ذہن سے پیدا کی۔ اس پر چند دن عمل کیا، اس امر کی تصدیق ہو  
گئی کہ فی الواقعہ مخدوم صاحب سنگھیا نہ کھاتے تھے بلکہ اسی عمل کے  
عامل تھے۔ سنئے! اگر شوق ہو تو کر بھی دیکھیے۔

سورج طلوع ہونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹہ حجامت ضروری ہے  
تاریخ ہو کر نماز ادا کیجئے۔ پھر جانب مشرق منہ کر کے آنکھیں بند کر دیجئے  
نفس شمسی جاری کیجئے۔ پاتھیں مار کر پیٹھ جائیے۔ تصور کیجئے کہ سورج  
طلوع ہو رہا ہے، صرف تصور ہی کریں (حالانکہ سورج طلوع ہونے  
میں دیر ہو) اتنا واضح تصور کریں کہ آپ کو سچ سچ معلوم ہونے لگے کہ  
سورج طلوع ہو رہا ہے۔ کم از کم نصف گھنٹہ تک یہ مشق تصور جاری  
رکھیں اور نفس شمسی جاری ہو۔ سانس آہستہ آہستہ لیں۔ اور آہستہ  
آہستہ خارج کریں۔ اگر کچھ وقت جس دم کر سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔  
کم از کم اکیس دن اور زیادہ سے زیادہ اکتالیس دن مشق جاری  
رکھیں۔ اسی دوران میں ہی بدن میں بے حد گرمی پیدا ہونے لگے گی مگر  
چالیس اکتالیس دنوں کی مشق پہلے بعد آپ روزانہ کی مشق چھوڑ دیں۔  
ورنہ اتنی گرمی پیدا ہو جائے گی کہ دیوانگی کا خطرہ ہے۔ ہفتہ وار ایک  
بار مشق رکھتے ہوئے اس عمل کو نابو میں رکھا جاسکتا ہے۔  
چہرے میں سُرخ، آنکھوں میں رعب بدن میں حرارت پیدا ہو  
جائے گی۔ آپ کو کتنی سردیوں میں تنگ بدن بھی سردی محسوس نہ کریں گے۔  
بلکہ بدن سے پسینہ سے شرابور نظر آئے گا۔ گرمیوں کے موسم میں مزاجی  
اصلاح کرنا، یعنی سرداری وغیرہ بیلا لازمی اور ضروری ہے۔ ورنہ اخلاط  
میں افتراق پیدا ہو جائے گا۔ اس مشق سے آنکھوں میں اس قدر رعب  
پیدا ہو جاتا ہے کہ آنکھ سے آنکھ نہیں ملائی جاسکتی۔ عامل کی آنکھ میں

نفس کی چمک آجاتی ہے جس کو دیکھنے والے میں تاب نہیں ہوتی۔  
 میں نے اس عمل کی چندون مشق کی مگر انسو سے کہ ہر عمل کو ادھو اور چھوڑ  
 یہ پامادی ہوں۔ اس عمل کو بھی تکمیل نہ دے سکا۔ البتہ اس تھوڑے  
 سے ہر کی مشق یہ سبق دے گئی کہ آئندہ چند دنوں میں کیڑے انا رسے  
 پر گزارے نہ ہو سکا۔

## روب و تسخیر کا بے پناہ عمل

جب سانس قمری سے تبدیل ہو کر شمسی ہو میں آنا چاہتی ہے تو  
 سناوہ چننے سے ایک گھڑی یعنی ۲۴ منٹا قبل ساعت زہرہ لگتا  
 ہے۔ اس وقت اور عین اسی وقت کو سمجھیں۔ نگاہ میں رکھیں اور  
 جانب مغرب منہ کر کے پیچھی مار کر بیٹھ جاویں اور جس کو تسخیر کرنا ہو اس  
 پر تصور کریں۔ اتنا پختہ تصور کرے کہ سچ مچ وہ سامنے ہے۔ سانس قمری اندر  
 چلیں اور تصور یہ رہے کہ مطلوب سانس کے راستے اندر پہنچ کر  
 تب میں آگیا ہے ایک ساعت پورا کریں۔ جب سانس متساویں چلتے  
 توں بند کر دیں۔ انسانی طاقت سے باہر ہے کہ وہ اس عمل سے پنج  
 سے ذی جان تو ذی جان رہا بے جان نہک کچھ کر آجائیں گے۔ معمولی بات  
 تو یہ تسخیر اٹانا۔ یہ ایک بے پناہ عمل ہے جس سے مطلوب متاثر ہوئے  
 غیر متاثر نہیں رہ سکتا۔ البتہ جائزہ امور پر برتیئے۔ ناجائزہ امور پر عمل  
 کرنے والا اپنی سزا اور جزا کا خود ذمہ دار ہو گا۔ ہم بیک و بد حضور کو

بھجھائے دیتے ہیں۔

نوٹ :- کم از کم تین دن یہ عمل کرنا ضروری ہے۔

## ترک خواہشات

آپ کسی بری عادت سے بچنا چھڑانا چاہتے ہیں۔ کوئی بھی بری  
 عادت ہو انیون، بھنگ، چرس، شراب، حقہ، گناہ غرضیکہ کوئی سنی بری  
 عادت کہ آپ ازالہ چاہتے ہیں۔ اور دل سے ترک کرنے کا نہیہ کر چکے  
 ہیں تو آئیے اس عمل کی مشق کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے  
 اندر اس عادت کے خلاف ایک آواز پیدا ہو چکی ہے اور آپ کا ضمیر  
 اس عادت سے نفرت کر چکا ہے۔ آپ خواہ خواہ اس عادت کو ترک  
 کر دینے پر مجبور ہو جائیں گے اور آپ کا نفس اس عادت کے خلاف جہاد  
 پر آمادہ ہو چکا ہو گا۔ نیٹے اور غور سے ترکیب کو ملاحظہ فرمائیے کہ،  
 کوئی وقت ہو جب خواہشات کا جذبہ موجزن ہو جائے۔ آپ اس  
 وقت داہنے ہتھ پر انگلی رکھ کر بائیں ہتھ سے سانس زور سے  
 کشید کریں اور بائیں ہتھ پر انگلی رکھ کر دائیں ہتھ کے راستے خوب  
 زور سے باہر نکال دیں۔ کم از کم دس بارہ بار یہ عمل کریں۔ اتنی تھوڑی  
 سی بات پر آپ ہر قسم کی عادت کو ترک کر سکتے ہیں جس وقت خواہش  
 اُٹھے یہ عمل کریں۔ فوراً طبیعت خلاف ہو جائے گی۔



## تحفہ شیب

ایک ٹھوس سلائی چاندی کی بنوائیں۔ رات کے وقت تنہائی کے عالم میں اکیلے میں دے دیا کریں۔ جتنا وقت طبیعت برداشت کر لے اور جتنا اندر دے سکیں اتنا نادمہ مند رہے۔ ہر روز مشق بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ سیدن تک سلائی پہنچ جائے۔ مگر سلائی داخل کرنے سے پیشتر اسے سڑا ئیز کرنا ضروری ہے۔ کانڈی لوشن سے اچھی طرح دھو لیں۔ اس حرارت بیٹھا کریں۔ جس صرح پشیا ب کرتے وقت بیٹھا کرتے ہیں جب تک ہفتہ عشرہ میں سلائی پانچ چھ انگشت تک اندر جاسکے تب ایک خولدار سلائی بنوائیں۔ اور یہ خولدار سلائی اندر داخل کر کے بدستور مشق جاری رکھیں۔

اب یہ کوشش کریں کہ اس خولدار سلائی کے ذریعہ سے پانی اوپر تذبذب کریں یعنی صاف پانی کا ایک پیالہ بھر کر سلائی کا ایک سرا اندر داخل کر دیں، اور دوسرا پیالہ میں ڈبو دیں اور جس دم کریں۔ چند دنوں کی مشق سے پانی اندر کھینچ آیا کرے گا۔ اور مزید مشق جاری رکھتے ہوئے آپ اسی طریقہ سے پاؤ پاؤ بھر دوڑھ اور شہد تک پہنچ سکیں گے۔ اس دوران مشق میں باوامختصاص کی سردائی روزانہ پینا لازمی ہے۔ بلغمات سے پرہیز اور گرم و تر ش چیزیں کھانا منع ہے۔

اس مشق سے انزال، آب کے اختصار کی حالت سے بچنا۔

قابو پا جاتی ہے اور انزال ہونا ہی نہیں۔ یہ عمل میرا تجربہ نہیں ہے اور نہ ہی میرے کسی دوست کا تجربہ شدہ ہے۔ البتہ علم النفس کی کتب میں اکثر اس عمل کا ذکر پڑا ہے بلکہ یہاں تک مرقوم ہے کہ بندویوگی اس عمل کے ذریعہ پارہ اندر کھینچ سکتے تھے۔ اور اپنے آپ پر پورا قابو ہو سکتا تھا۔

## حکیموں کیلئے خاص نکتہ

مریض کو دیکھتے وقت حکیم کا شمسی سرجاری ہونا چاہیے۔ قمری سرجاری ہو تو تبدیل کرے نسخہ لکھتے وقت شمسی سرجی نا ضروری ہے۔ مریض کو دوائی اس وقت دیں جب اس کا بایاں نتھنا (قمری سرجاری ہو پھر دیکھیے نسخہ کس طرح اثر کرتا ہے۔ میری شفا دستی کی دھوم مچی ہوئی ہے بعض اس طریقہ پر کاربند ہوں۔ اور میرا یقین کامل ہے کہ اسی عمل نفس کا کرشمہ ہے۔ لہذا آج ظاہر کر دیا ہے۔ انہماکے جس کا بی چاہے۔

## عامل حضرت کیلئے نکات

جو اشخاص حب و بغض کے تعویذات کا کام کرتے ہیں یا جنہیں عام تعویذات سے تعلق ہوتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ حب کے لئے قمری سرجی یا ساعت نہرہ میں تعویذ لکھے اور بغض کے لئے شمسی سرجی یا متاویہ میں نفس تحریر کرے۔

اگر کوئی جھگڑا ہو کر نہ ہو تو ساعت نحل میں تعویذ لکھے اور اگر

مرتبہ سے گزرتا مقصود ہے تو ساعت مریخ میں کیجئے۔ اور بخت کے لئے  
ساعت مشتری نیک ساعت ہے۔ علم النفس کی تشریح کے ماتحت ان  
بانات کے متعلق وضاحت سے بیان کر چکا ہوں۔ وہاں سے دیکھ کر سمجھ  
لیں۔ شمس کا تعلق اتوار سے ہے۔ قمری سر کا تعلق سوموار سے ہے۔  
زہرہ جمعہ سے منسوب ہے۔ عطارد، بدھ وار۔ زحل، سنیچر۔ مریخ منگلوار  
مشتری جمعرات سے تعلق رکھتا ہے۔ ان ساعات اور ایام کا لحاظ رکھتے  
ہوئے تعویذات کیجئے۔ تعویذات سو فی صدی کامیاب ہوں گے۔

## ایک نادریہ روزگار عمل

یہ عمل ہندوستان کے مشہور ماہر علوم فلکیات جناب شفیق رام پوری  
کا عرب عمل ہے۔ حُب کے لئے اس سے بہتر عمل روئے زمین پر نہ دیکھا جاتا  
ہوگا۔ لاکھوں میں سے انتخاب ہے۔ دنیا میں ایک معجزہ سے کم نہیں ہے۔  
جسے علم النفس کے ماہرین نے عجیب طرح سے ترتیب دیا ہے۔ اس کے  
فوائد پر شک کرنا کفرانِ نعمت سے کم نہیں ہے۔ میں نے دوستوں کو  
پوری طرح سمجھا کر دس بارہ جگہ تجربہ کر کے دیکھ لیا کہ اکیس ہے تو یہ ہے  
جادو ہے تو یہ ہے، عمل ہے تو یہ ہے۔ اور اگر عمل میں اثر ہے تو اسی میں  
ہے۔ اب تم کیسے و ترتیب ملاحظہ فرمائیے۔

سانس کی عام قسمیں تین ہیں۔

- ۱۔ شمسی
- ۲۔ قمری
- ۳۔ متساویہ

اعداد کی تین قسمیں ہیں۔ ایک ایسے اعداد جن کا نصف آسانی سے بڑھ  
چلا جائے۔ مثلاً ۱۶ نصف ۸ نصف ۴ نصف ۲۔ مثلاً ۲۴ نصف ۱۲ نصف  
۶ نصف ۳۔ ایسے اعداد جن کا نصف دو تین بار یا زیادہ بار آسانی سے  
ہوتا چلا جائے۔ یہ اعداد قمری ہیں۔ دوسری قسم ہے ایسے اعداد کی جن کا نصف  
ایک بار ہو سکے مثلاً دس نصف پانچ، چودہ نصف سات۔ یہ اعداد شمسی  
کہلاتے ہیں۔

تیسری قسم ہے ان اعداد کی جن کا نصف نہ ہو سکے۔ مثلاً ۱۵، ۱۱،  
۱۳ وغیرہ وغیرہ اعداد متساویہ کہلاتے ہیں۔

اب آپ نے جس کو تسخیر کرنا ہو اس کے نام کے اعداد اور اپنے نام  
کے اعداد بحساب الجبر قمری اس وقت جمع کریں جب کہ آپ کا نفس قمری  
جاری ہو۔ ان اعداد کا استنتاج کریں۔ استنتاج کہتے ہیں اعداد کو جمع  
کرنا۔ مثلاً

مجموعہ اعداد اسم لائے ۱۱۲۱ آیا ہے تو اس کا استنتاج اس طرح ہو  
گا ۱+۱+۲+۱=۵ یا ۳+۷+۹+۹+۳=۲۶  
یا ۸+۸+۸+۸+۸=۴۰ تو اس کا استنتاج ۳۲ ہوگا۔

اب ۵ عدد متساویہ ہے۔ کیونکہ اس کا نصف نہیں ہو سکتا۔ ۲۶ کا عدد  
شمسی ہے کیونکہ اس کا ایک بار نصف ۱۳ ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد  
نہیں ہو سکتا۔

اور ۳۲ کا عدد قمری ہے۔ اس کا نصف نا آخر تک ہوتا چلا جائیگا۔

ابجد قمری یہ ہے۔

ب	ج	د	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰
س	ع	ف	ص	ق	ر	ش	ت	ث	خ	ذ	
۵۰	۶۰	۷۰	۸۰	۹۰	۱۰۰	۲۰۰	۳۰۰	۴۰۰	۵۰۰	۶۰۰	
ض	ط	ع									
۷۰۰	۸۰۰	۹۰۰									

اب دیکھئے طالب و مطلوب کے اعداد بحساب ابجد قمری آئے ہیں تو مطلوب متقاضی کشش سے کینچ آئے گا۔ اور قوتِ عمل اس کو ایک ہفتہ سے بھی کم مدت میں کینچ لے گی۔ اور اگر شمسی آئے تو کشش نہ کریں اگر عمل جذب بھی کرے گا تو مطلوب کا آنا مشکل ترین امر ہے۔ بہر حال عمل بیکار ثابت نہ ہوگا۔ عمل اپنا اثر ضرور کرے گا۔ اگر متساویہ اعداد آئے ہیں تب بھی قمری کی طرح کچھ آئے گا۔ قمری شمسی اور متساویہ وغیرہ کی مدت میں تین تفاوت ہے۔ یعنی قمری عمل ایک ہفتہ سے زیادہ نہیں پڑھنا پڑتا شمسی کی معیاد تین ہفتے اور متساویہ کی معیاد ۲ ہفتہ ہے۔

یاد رکھنے کے قابل امر یہ ہے کہ دونوں ناموں کے اعداد بمع والدہ کے لئے جائیں یعنی طالب مع والدہ کے اعداد بحساب ابجد قمری لئے جائیں اب ان اعداد کے مطابق سورہ یوسف کی کوئی آیت تلاش کریں جس میں

کے اعداد اتنے ہی ہوں جتنے طالب و مطلوب مع والدہ کے اعداد۔ سورہ یوسف کی ایک آیت کو کشش کریں۔ اتنے اعداد مل جائیں گے۔ آیت یہ ہے کہ آیت ایسی دجائے جس کا معنی صحیح ہو سکے۔ اگر معنی سب رت اور فقرہ فٹ نہ آئے تو بہر صورت ایسی آیت اور فقرہ تلاش کر لیجئے۔ جو ہم عدد ضرور ہوں۔

اب رات کے وقت جب کہ بالکل خلوت ہو کوئی نمایاں مانع نہ ہو۔ کوئی فکر نہ کریں۔ بعد نماز عشاء عمل شروع کریں۔

اگر اعداد قمری آئے تو معمولی پریشانی مار کر بیٹھ جاویں۔ جو جانب مغرب منہ کریں۔ متساویہ ہوں تب بھی اسی طرح بیٹھیں۔ اگر اعداد شمسی ہوں تو جانب مشرق منہ کر کے دوڑا تو ہو کر بیٹھیں اور جس دم کریں۔ جس دم کی حالت میں آیت مذکورہ جو اعداد کے مطابق اخراج کی ہے پڑھیں۔ بتنی دیر سانس روک سکیں اور جتنی بار پڑھ سکیں۔ کوئی حد بندی نہیں ہے۔ اور اسی طرح کم از کم ۳۲ بار جس دم کریں۔ اور آیت پڑھیں۔ آٹھ، سو، یا چوبیس دنوں ہی میں وہ کچھ حاصل ہو جائے گا جس کے حاصل کرنے کے لئے آپ بے چین ہوں گے۔

باتھ کنگن کو آر سی کیا ہے آزمائے دیکھ لیجئے۔ سورج مشرق کی بجائے مغرب سے طلوع ہو سکتا ہے۔ مگر اس عمل کا اثر یقینی ہے۔ ایسا جرب الحزب عمل آپ کو چراغ کے کڑھونڈنے سے بھی نہیں مل سکتا۔



## ارتکار توجہ، قوت خیال اور عقلی تعلیمی

انسانی دل اگر کھلا نہ ہو گا تو اس کا علم ناقص و کمزور ہو گا۔ ہمیں لازم ہے کہ ہر فراخ دل بننے کی کوشش کریں۔ علم ہی ایک چیز ہے جو انسان کی اصلی ترقی اور اصل کامیابی کا یقینی ذریعہ ہے۔ اس کا استعمال اس وقت ہو سکتا ہی نہیں جب وہ تنگ خیال بن جائے۔ علمی و عقلی معاملات میں خیال کو ایک بہت بڑی طاقت حاصل ہے۔ خیالات کوئی فرضی چیز نہیں ہیں بلکہ خیالات ایک خاص اصلیت اور اہمیت رکھتے ہیں۔ جنہوں نے گہری نظر سے فطرت کا مطالعہ کیا ہے انہیں معلوم ہے کہ، ترقی و تہذیب، گناہ و ثواب، مروج و زوال، تدبیر انسانی کے مدوجز و سبب ہی خیال کے تابع ہیں خیال ایک زبردست قوت ہے اور "خیال" کے کرشمے روز روشن کی طرح اپنے جلو سے دکھایا کرتے ہیں۔

"خیال" ایک ہستی ہے۔ "خیال" ایک ذور ہے۔ خیال ایک طاقت ہے۔ خیال بچہ کا ایک "فیصلہ" ہے۔ خیال دنیا کا ایک بہت بڑا "مرکز علم" ہے۔ جو انسانوں کے استعمال کے لئے دنیا میں بکھرا ہوا ہے۔ "خیال" منتظر رہتا ہے کہ لوگ اسے استعمال کریں اور اپنے کام میں لائیں۔ علم خیال کیا ہے؟

سوال کا جواب دینا ہی اس مضمون کا مقصد نہیں ہے۔ "سخن خیال" ایک ایسی طاقت ہے کہ اس کے نیچے کا پتہ گناہ و بدستور کام ہے۔ اس علم کا کوئی حد و حساب ہے ہی نہیں۔ "علم خیال" تعلق رکھتا ہے جسم سے، دماغ سے، روح سے، نفس سے، دنیا سے، آخرت سے، سائنس سے، مذہب سے، کامیابی سے اور ناکامیابی سے۔ اور میں تو بلا مبالغہ کہنے کو تیار ہوں کہ اس دنیاوی ہستی کو چھوڑ دینے کے بعد بھی ————— اس کا تعلق ہماری برزخی اور روحی زندگی سے قائم رہتا ہے۔

علم خیال کا قانون اور اس کے اصول اتنے ہی قدیم ہیں جتنی کہ انسانی تاریخ کی قدامت ہے۔ جب سے انسان خلق ہوا۔ اس وقت سے خیال اس کے ساتھ ساتھ ہے۔

دنیاوی ترقی کے مختلف مراحل میں انسان نے کسی حد تک اس قانون ہستی کا پتہ لگانے کی کوشش ضرور کی۔ مگر اب تک انسان اس کی "اعتماد" کو نہیں سمجھ سکا۔

علم خیال کو سمجھنے کے بعد ہی انسانوں نے مختلف علوم کی بنیاد رکھی۔ جن علوم کے مخفر سے نام دہرائے دیتا ہوں۔ مثلاً مسمریزم، اپناٹزم، اسپرٹیزم، کلیروانس، کلیراڈینس، ٹیلی پتھی، حاضرات ارواح، اور یہ تمام روحانی علوم نتیجہ ہیں صرف قوت خیال سے کام لینے کا۔

تمام روحانی سائنس میں قوت خیال کا قانون ہی کام کرتا ہے۔

روحان ترقی کی مختلف شاخوں کی "تکسب و تکمیل" انسان کی خیالی فضا میں  
 یہ خیال کی فوقیت کی راہ میں ابتدائی مراحل تھے جس طرح کسی نیا  
 کھینچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ علمی واقفیت کے لئے اس زبان کے  
 وسیع پیمانے پر پڑھے۔ پھر الفاظ اور ان کی جنبش یا تہ کو یاد کرے۔ اسی  
 طرح انسان کے لئے اس علم میں بتدریج ترقی کے ذریعہ موجود ہیں۔  
 اس "قوت خیال" کو مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ہم حیات کے علماء اسے "زندگی" کہتے ہیں۔ علم طبیعیات اسے  
 "خیال" کہتے ہیں اور فلاسفر اسے "لا محدود طاقت" کا نام دیتے ہیں۔  
 اب آئیے سنئے کہ علم خیال کیا چیز ہے؟

علم خیال "رمانی ترتیب کے تین طاقتور قوی" کے ساتھ کام کرتا ہے۔  
 ۱۔ ان تین میں سے پہلی چیز کا نام ہے "خیال"۔ دوسری طاقت کا نام ہے  
 "تخیل" اور تیسری قوت کا نام ہے "قوت ارادی"۔

"خیال" اور اس کی طاقت کا نام ہے۔ یہ طاقت دل و دماغ کے باہم  
 تدوین سے روحانی لہروں کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں۔

ایک "طاقت" لگاتار سوچنے سے دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ وہ  
 قوت ہے جس پر "خیال" کی دھاریں دماغ کے پردوں سے نکل کر باہر کی  
 طرف دوڑتی ہیں۔

"قوت ارادی" وہ جذبہ ہے جو ان پردوں کی صحیح رہبری کرتی ہے۔ اور جب  
 قوت خیال اور تخیل کے ساتھ مل کر قوت ارادی اپنا کام کرتی ہے تو مادی فضا

کا کوئی پیدا نہیں کر سکتے۔

خیال سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ پھر بتدریج اس سے حرکت اور  
 کام کا تصور ہوتا ہے اور جس وقت خیال کی تھر تھرنے والی دھاریں  
 دماغ سے نکلنے لگتی ہیں تو ہوا کے ذرات خیال کی لہروں کو کڑھ بادیں  
 پھیلا دیتے ہیں۔

اگر آپ کی قوت خیال اور تیسری قوت ہیں، قوت ارادی نے اپنا پورا  
 پورا کام کیا تو آپ کے خیال کی لہریں ان واحدیں پوری دنیا میں پھیل سکتی  
 ہیں اور اسی کو ٹیلی پتھیسی کہتے ہیں۔

قوت خیال کی کمزوری سے جو لہریں فضا میں پیدا ہوتی ہیں وہ صرف  
 معمولی حدود تک فضا میں ارتعاش پیدا کر سکتی ہیں۔ ان کی مثال اس  
 خفیف جھونکے کی طرح ہے۔ جو صرف چند پتوں کو حرکت دے سکے۔ مگر  
 طاقتور خیالات لا محدود رقبہ کے ذرات فضا پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

"مارکونی" (جو بے تار برقی کے پیغام رسانی کا موجد ہے) کہتا ہے کہ  
 قوت خیال کا ہر لفظ ہوا میں اس طرح جنبش پیدا کرتا ہے جس طرح جھیل  
 میں کوئی کنکر پھینکنے سے پانی میں لہریں پھیلتی چلی جاتی ہیں۔

قوت خیال کی یہ لہریں بھی بڑی بڑی دور تک پہنچ جاتی ہیں خواہ فاصلہ  
 کتنا ہی دور کیوں نہ ہو۔ اور تعجب اس بات پر ہے کہ یہ لہریں  
 ٹیلیگراف کے ہر اکہ پر محسوس بھی ہو سکتی ہیں۔

عقل ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گی۔ عقل کوئی نئی چیز نہیں ہے۔

بات "ہی متعلق ذخیرہ کے جزو و جزیہ اور اس سے ایسے ایسے کام بھی کر سکتے ہیں کہ جن کو دوسرے لوگ سوچ کر یا خرق العادت کے نام سے محسوس کرتے ہیں۔ خیالات کا صحیح مصرف فی الواقعہ خرق العادت کہلانے کا مستحق ہے۔ ہم دوسرے لوگوں کے متعلق جو کچھ سوچتے ہیں۔ اس سوچ کا اثر دوسرے لوگوں پر ضرور پڑتا ہے۔ اور بالکل ہمارے ہی خیالات کے مطابق ان میں جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لوگوں پر اثر انداز ہونے والے "جذبات" صرف خیال بھیجنے والے کی قوت ارادی کے مطابق ہوا کرتے ہیں۔ خیال بھیجنے والے کی قوت ارادی اگر مضبوط ہے تو جذبات قوی پیدا ہوتے ہیں۔ اور خیال بھیجنے والے کی قوت ارادی اگر کمزور ہے۔ تو جذبات بھی کمزور پیدا ہوتے ہیں۔

دوسرے لفظوں میں یہ کہوں گا کہ خیالات کو کسی خاص آدمی کی طرف اگر بھیجا جائے اور کمزور قوت ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیالات فضا میں معمولی سا ارتعاش پیدا کر کے وہیں گم ہو جائیں گے۔ اور اگر مضبوط قوت ارادی سے کام لے کر بھیجا جائے تو وہ خیال لہریں اس شخص سے ضرور ٹکراتی ہیں اور بجلی کی لہروں کی طرح آن و آمد میں خیالات اپنے اصل مقام پر پہنچ جاتے ہیں۔

گویا قوت خیال اور قوت ارادی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ جب یہ دونوں قوتیں مل کر کام کرتی ہیں تو حیرت انگیز واقعات ظہور پذیر ہو سکتے

دنیا میں سینکڑوں جگہ ہزاروں انسان اس طریقہ سے اپنا خیال کو دور و نزدیک پہنچا سکتے ہیں۔ اور میں بھی دوسرے لفظوں میں اتنی کمزور کہوں گا کہ "میں بھی اس قوت پر قابو رکھتا ہوں" میرے خیال میں آپ مان جائیں گے اور میں نے اپنے کسی پچھلے مضمون میں یہ بات اشارۃً کئی کئی کہ ایک موقع پر اپنے علاقہ کے ایک رئیس کو اسی طرح کا پیغام پہنچایا تھا، اور میرا پیغام فی الواقعہ اس کے ذہن نے جذب کیا تھا۔ اور میرے مطلب کی چیز انہوں نے مجھے بھیج دی تھی۔ ایسے ہی تجربات آئے دن کرتا رہتا ہوں۔ مگر یہ سب کچھ خیال کی پختگی اور قوت ارادی پر مبنی ہے کہ بہت سی جلد کامیاب ہو جائیں۔

سب سے پہلے آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنائیں۔ اگر آپ کا ارادہ متزلزل نہیں اور اگر آپ کے ارادے میں دوغلا پن نہیں۔ تو آپ یقیناً کامیاب ہیں۔

ارادہ اور ایسا ارادہ کہ جس میں کوئی ختم نہ ہو جس میں کوئی توڑ موڑ نہ ہو۔ ایک اٹل فیصلہ اور ایک اٹل ارادہ ہی آپ کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتا ہے۔ دوسروں، واہوں اور تخیلات کے پیچ و خم میں آپ کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے۔



اگر آدمی یہ چاہے کہ اس کی طرف نیک خیالات رجوع کریں تو نیک خیالات ہیں، اس کے دماغ تک آسکتے ہیں۔ یہ عموماً بہت سے آدمی منبسط قوتِ ارادی کے ملک ہو کر رہتے ہیں۔ مگر کچھ لوگ قوتِ ارادی کے کچے اور دھلے یقین ہوتے ہیں۔ منبسط قوتِ ارادی ہر ملک اپنے خیالات کو دور دور تک بھیج سکتا ہے۔ مگر کمزور قوتِ ارادی والا شخص ایسا نہیں کر سکتا۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ کئی انتظامی ملک بھر میں مشہور ہوا کرتے ہیں۔ اور کچھ ایسے بھی ہوا کرتے ہیں کہ ان کے ہمسایوں کے سوا مان کو کوئی اور شخص نہیں جانتا۔

مشہور آدمی وہی ہو سکتا ہے جس نے اپنی قوتِ ارادی کے ساتھ خیالات کی لہروں کو حرکت دی۔ اور وہ خیالات دنیا کے ارد گرد چکر لگانے لگے۔ جو لوگ دنیا میں کاروبار کے سلسلہ میں اپنے خیالات کی لہریں پبلک میں بھیجتے ہیں وہ کامیاب اور مشہور ہو جاتے ہیں۔ ہزاروں آدمی ان خیالات کو قبول کر لیتے ہیں۔ اگر ایسی قوتِ ارادی والا شخص مصنف ہے تو ہزاروں لوگ اس کی کتابوں اور مضامین کو پڑھنے کے لئے بے چین ہوتے ہیں۔

اگر موسیقار ہے تو لاکھوں لوگ اس کی دھنوں کو ریڈیو پر سننے کے شائق ہوتے ہیں۔ اگر یہ شخص بائوگر ہے تو سینکڑوں لوگ اس کا تمناشہ دیکھنے کے لئے دوڑتے ہیں۔ اور اگر تاجر ہے تو اس کے ہزاروں گاہک ہیں۔

## تکارِ لوحہ، قوتِ ارادی کی اہمیت

ڈاکٹر براؤن کہتا ہے کہ نہ بھلی طاقت ہے نہ طاقت کشش و نہیں ہے نہ متناطیس میں، نہ عمل کی بیانی میں بلکہ اصل طاقت قوتِ ارادی ہے۔

قوتِ ارادی اس طاقت کی رہبری کرتی ہے جو دماغ سے نکلتی ہے۔ اور اس کے رخ اور اس کی مسافت کا فیصلہ بھی کرتی ہے جس طرح جہاز جو رخ و سمت کو بدلا کرتا ہے۔ اسی طرح ہماری قوتِ ارادی ہمارے خیالات کی رہبری کرتی ہے۔ قوتِ ارادی ایسی دماغی قوت ہے جو انتظام کو اپنے ماتحت بھیجتی رہتی ہے۔

قوتِ ارادی اس بات کا اندازہ بھی لگا لیتی ہے کہ کس حد تک اپنے خیالات کو دماغ کے شخص کو متاثر کرنا مقصود ہے۔

قوتِ ارادی ہی دل کو یکسو کر کے دماغ کی طرف خیالات کی کشش میں مدد دیتی ہے۔ اگر خیالات موافق ہیں تو وہ ان کی دھار کو دماغ میں داخل کرنے کی اجازت دے دیتی ہے۔ (کیونکہ دنیا کی ہر ہم جنس چیز میں کشش ہوتی ہے۔)

جب اس نے شروع شروع میں اپنے خیالات کو دماغ سے باہر  
نہا کر کے مقررہ جگہ سے زبردستی خیرات کو وقعت حاصل نہ تھی۔  
درجہ قوت ارادی مضبوط ہو گئی تو اس کے خیالات بڑی دوسرے  
تک پہنچ گئے۔ اور یہ خیالات طوفان اور آندھی بن گئے۔ اور ہر جگہ  
اس شخص کی دوسم مچ گئی۔ ایک بات یاد رکھیے کہ ذاتی مقناطیسی قوت  
نے اس کو بام شہرت پر نہیں پہنچایا۔ (کیونکہ عام بلک اس کی ذاتی  
مقناطیسی قوت سے متاثر نہیں ہو سکتی) بلکہ اس شخص نے علم خیال  
کے مدد سے لوگوں کے دلوں تک رسائی حاصل کی۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک کامیاب دنی جب ضرور  
وہمکنات میں آجائے اور اپنی کامیابی کے باعث بے پرواہ ہو جائے تو  
بلک میں اپنے مضبوط خیالات کی لہریں نہیں بھیج سکتا اور رک جاتا ہے۔  
نتیجہ نکلتا ہے کہ دن بدن اس کی شہرت زوال پذیر ہوتی جاتی ہے اور  
پھر دوسرا شخص جو اس سے زیادہ مضبوط خیالات بھیج رہا ہے اس کی جگہ لے  
لیتا ہے۔ اور عوام کی توجہ پر قابو حاصل کر لیتا ہے۔

یہ تار کی ٹیلیگرافی ایک مسئلہ واقعہ ہے۔ ہزاروں میل کے فاصلے  
پر بغیر تار کے پیغام اور خبریں بھیجی گئیں، اور بھیجی جا رہی ہیں اور سائنس  
کا یہ ایک عظیم کارنامہ ہے۔ کہ تار میں اتھرا کی لہروں نے خبر کو دور  
دور تک پہنچا دیا۔ دماغ سے نکلنے والے خیالات کی لہریں بھی بالکل  
سی طرح تار میں پھیل کر پیغام پہنچاتی ہیں۔ کہ تار میں جو لہریں

اٹھتی ہیں۔ ہر دو حالت میں وہ ایک جیسی ہوتی ہیں۔

خیالات بھیجنے کا طریقہ بھی بالکل ویسا ہی ہے جیسا کہ بے تار کی خبریں  
بھیجی جاتی ہیں۔ بے تار کی خبروں یا قوت ارادی کے پیامات سے کہ تاروں  
میں دھاروں اور لہروں کا سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ ان دھاروں  
کی مخالفت اور مضبوطی قوت ارادی کی پختگی کے لحاظ سے ہوگی۔ جتنی  
مضبوط قوت ارادی اتنی ہی وسیع لہر ہوگی۔  
”خیال کیا چیز ہے“

خیال ایک دوسرے کے حالات جاننے کا اصل ذریعہ ہے۔ زبان سے  
بولنے کو خیال نہیں کہتے بلکہ بولنا یا زبان کے ذریعہ خیال کا اظہار کرنا ایک  
فن ہے۔ جو سیکھنے سے آتا ہے۔

اصطلاح صوفیاء میں خاموشی سے خیال بھیجنے کو زبان حال کہتے ہیں۔  
اور زبان سے بول کر خیال بھیجنے کو زبان قال کہا جاتا ہے۔ ایک بچہ بول  
نہیں سکتا۔ لیکن خیال کی زبان کو سمجھ سکتا ہے اور بچہ جوں جوں عمر میں  
بڑھتا جاتا ہے۔ توں توں وہ خیالات کے اظہار کا ڈھنگ سیکھ لیتا  
ہے۔ مگر کہنے کی بات یہ ہے کہ نہ بول سکنے والا بچہ دوسروں کے خیالات  
سے آگاہ ضرور ہوتا ہے۔

حیوانات بھی خیالات کو قبول کرنے کی قدرتی طاقت رکھتے ہیں۔  
انسان اور حیوان میں باہمی طور پر ہمدردی کا جذبہ موجود ہوتا ہے۔ ایک  
حیوان اپنے مالک کے خیالات ہمیشہ محسوس کیا کرتا ہے۔

بالورس میں قدرت کی دی ہوئی ایک قوت اور بھی موجود ہو اگر مٹی  
جنگل میں آگ لگنے کا خدشہ ہو تو جانور کئی دن پہلے ہی اس جنگل کو  
چھوڑ کر درختاگ جاتے ہیں۔

پرندے موسم کی تبدیلی پر شمال سے جنوب اور جنوب سے شمال چلے  
جاتے ہیں۔ گویا ان جانوروں میں عقل ہے اور جہاں جہاں عقل ہے وہاں  
وہاں خیالات کو سمجھنے کی قوت موجود ہے۔

قوتِ کلام۔ صرف خیالات کے اظہار کا ایک آلہ ہے۔ اور اس قوت  
سندھ محدود ہے۔ کیونکہ انسانی آواز محدود فاصلہ تک جا سکتی ہے۔  
خیالات کی آواز ہزاروں میلوں تک پہنچ سکتی ہے۔ جس طرح ہم ٹیلیگراف  
بیروں کے بھیج سکتے ہیں۔ اسی طرح ہم خیالات کو بھی بغیر دانی مدد کے  
ظاہر کر سکتے ہیں۔

اُن کے مذہب کی روشنی میں ”دعا“ کے مفہوم کو سمجھنے یہ ضروری نہیں  
ہے کہ ہم اپنی آواز سے اپنے پروردگار کے حضور میں دعا مانگیں۔ یہ  
ضروری نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت میں خیالات کی زبان سے دعا مانگنے میں  
بیشک ہے۔ خیالات کو جب ایک ایسے زبان بچہ اور ایک لنگہ جانور بھی  
سمجھنے کی اہلیت رکھتا ہے تو خلائق عالم خیالات کو کس طرح نہیں سمجھ سکتا  
بکیر اور عقیدہ یہ ہے کہ خیالات میں ڈوبی ہوئی دعا اللہ کی مقدس بارگاہ  
میں ضرور قبول ہوتی ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ ہر قسم کی زندگی اور اجرام سماوی کی تمام حرکات

کے پس پشت ایک ایسی قسم کی قوت موجود ہے جس کو نہ ہم نہ کچھ سمجھ سکتے ہیں۔  
نہ ہی جس کی تشریح کر سکتے ہیں۔ دنیا و انور کو ایک سرسختی اور قوت برقیہ  
کا کچھ علم ہو گیا ہے اور اس علم کے ذریعہ سے گرمی اور روشنی کی قوت  
حاصل کی گئی ہے بلکہ بھی دنیا بھر کے کارخانوں، مشینوں اور انجنوں کے  
پر زوں کو متحرک رکھتی ہے۔

لگنے بجلی کی یہ طاقت کسی مشین سے یا کسی ”کل“ پرندے سے پیدا نہیں  
کی گئی بلکہ یہ قوت دنیا میں ہر جگہ موجود ہے اور انسان نے اس پر صرف تعریف  
حاصل کیا ہے۔ بلکہ کہہ دوں کہ انسان نے تعریف حاصل کرنے کا نہ پایا ہے۔  
انسان ان سب طاقتوں سے زیادہ طاقتور ہے۔

خیال کی طاقت جس کا اظہار دماغ سے آتا ہے۔ دنیا میں سب سے  
نبردست طاقت ہے۔ اسی کو ”زندگی کی حرکت“ اور روح کی طاقت  
کہا جاتا ہے۔

یہ طاقت ہر جگہ ہے۔ انسان مرجاتا ہے مگر اس کے اشکات کو موت  
نہیں آتی۔ انسان کے دماغ سے برآمد شدہ خیالات ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔



## کشف القبور

زندوں کو چھوڑیئے ان سے باتیں کرنے سے کیا فائدہ؟ آج تو ہر  
روز تفکرات کے باعث "زندہ درگور" نظر آتا ہے۔ ان سے بات بھی  
نہیں کرے تو نفول! بالکل نفول! — یہی گزلیں گے باتیں — یہ  
دن کاری کے تذکرے — مصائب و آلام کے رونے — !!

چھوڑیئے انہیں — آئیے مردوں سے باتیں کریں — مردوں  
سے کریں یا عورتوں سے — مگر مردوں سے کریں — کچھ ان کی سُنیں —  
کچھ اپنی کہیں — مگر کسی ایسی بات کی اجازت مطلقاً نہیں جس  
سے ان کو ٹھیس پہنچے۔

مردوں کی ملاقات سے پہلے اپنے آپ کو سنبھال لیجئے۔ "دل کڑا"  
کر لیجئے۔ اطمینانِ قلب حاصل کر لیجئے۔ آپ شاد گیلانی کا انٹرویو نہیں لے رہے  
بلکہ مرحوم و مغفور سے ملاقات کر رہے ہیں۔ جو عالم برزخ کے باسی ہیں۔ مگر  
یہی عالم تو آپ کا "آپائی وطن" ہے۔ اس عالم کی سیر سے گھبرانے کی کوئی بات  
نہیں ہے۔

کسی بھی نیک دن پہلے عمل شروع کر دیں اور اس کی زکوٰۃ دے دیں۔

عشر کی نماز کے بعد چھ دن پانچ بار "یا احمد اللہ" استغفر  
پڑھیں۔ دوسرے دن چار بار، تیسرے دن تین بار، چارے دن  
کے بعد عمل کو قابو میں رکھنے کے لئے ہر روز ایک سو پڑھ لیں۔  
اس عمل کی برکت سے آپ ہر مرحوم سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ اور ہر  
روز کر سکتے ہیں۔ مردوں سے ملاقات کرنے سے پہلے غس کریں پھر تجدیہ  
وضو کریں اور جس مرحوم کی زیارت کرنا مطلوب ہو اس کی قبر کے پہلو  
میں دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ آپ کا منہ مغرب کی طرف ہو۔ ایک تسبیح  
دور در شریف پڑھ کر آنکھیں بند کر دیں۔ بے بے اور آہستہ آہستہ دو چار بار  
سائنس لیں تاکہ دل کی اضطرابی کیفیت دور ہو جائے۔

اس کے بعد "یا احمد اللہ" ایک ہزار بار پڑھیں۔ بعد اذیم ہوتے  
ہی بند آنکھوں کے سامنے روح کا ہیولہ ظاہر ہوگا اور پھر ختم طور پر آپ کے سامنے  
ہوگا۔ دیریں نہیں در نہ عمل ضائع ہو جائے گا۔

اطمینانِ قلب سے اسے السلام علیکم کہیں اور جواب دینے پر مطلب  
کی باتیں سریر، تجربہ اور ریاضت بڑھ جانے کے بعد کھلی آنکھوں سے بھی  
مرحوم کی زیارت ہو سکتی ہے۔

یہ عمل مجھے ٹو برٹیک سنگھ کے مشہور مدنی حکیم جناب محمد رفیق مرحوم  
نے عطا کیا تھا۔ اور میں نے اس کا دستِ امارت پر تجربہ بھی کیا ہے۔ عمل درست  
ہے۔ میں جناب عاملِ لیاقت صاحب کی شخصیت کی خاطر یہ عمل آپ کو دے  
را ہوں۔ اللہ آپ کو کامیاب فرمائے۔

تیسارے اس میں کا دو بار تجویز یہ ہے کہ کسی کو کانوں کو نیک نیت سے  
نہ ہون اور نہ ہی کسی کو تباہی کا ارادہ بخوار مثل درست ہے اور  
نہ محنت پر شک نہیں ہے۔ البتہ کمزور دل والے لوگ اس  
کو برتن نہ کریں۔

## نقشِ مثلث کی زکوٰۃ کا

### خاص الخاص قاعدہ

سندھ کے ایک عظیم روحانی بزرگ کا عطیہ  
جو آپ کو کسی کتاب میں نہ ملے گا !

نقشِ مثلث اگر بغیر زکوٰۃ کے لکھا جائے تب بھی نائد سے خالی نہیں ہے۔  
اور اگر زکوٰۃ دے دی جائے تو سبحان اللہ۔ یہ نقش زکوٰۃ کے بعد اس قدر موثر  
ہو جاتا ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ صاحب زکوٰۃ کی روحانی قوتیں خوب خیر ہو جاتی  
ہیں اور نقش ہر مقصد کے لئے سریع الاثر ہو جاتا ہے۔ نقشِ مثلث کی زکوٰۃ  
کے مختلف طریقے اور قواعد ہیں۔ آسان بھی اور مشکل بھی، کم اثر بھی اور پر اثر  
بھی۔ مگر یہ قاعدہ بے حد آسان بھی ہے اور بے حد موثر بھی۔

ایسا چاند جس کے ۲۹ دن ہوں، اس چاند کی یکم تاریخ کو ٹل شروع کیا  
جائے۔ ٹل شروع کرنے سے قبل آم کے درخت کی ایک چھوٹی سی تختی، انار کی  
لکڑی کا قلم اور زعفران کی سیاہی بنالی جائے۔

عزیمت یکم چاند کی رات سے لے کر ۲۹ چاند کی رات تک ہر رات بعد  
عشاء پڑھنا ہے اور نقش طلوع آفتاب سے قبل زعفران کی سیاہی سے انار کے  
قلم سے آم کی تختی پر لکھنا ہے۔ ایک بالٹی پانی کی بھر کر سامنے رکھ لیں۔ بند

سید علی بن ابی طالب علیه السلام

1	1	2
2	2	3
3	3	4

دو ہندسے سے آٹھ کو آم کی تختی پر مل کر نقش مٹا دیں۔ یہ آٹھ بالٹی وائے  
اور بالٹی ہوا پانی کسی ایسی جگہ الٹ جس جگہ انسان کے قدم نہ آسکیں  
اگر بہتے پانی کے کنارے پر بیٹھ کر یہ نقش ہر روز کنا جاوے تو زیادہ بہتر ہے اس  
صورت میں آم کی تختی پر آنا خوب مل کر نقش کو مٹا کر ۱۰ اس آٹھ کو بہتے پانی میں  
ڈال دیا کریں۔ مگر اس کے لئے ایک اور کڑی شرط یہ بھی ہے کہ جب تک  
واپس گھرنہ نہیں کسی سے آتے جاتے وقت بات نہ کی جائے۔ اسی طریقے  
سے چاند کی پہلی تاریخ کو ایک نقش لکھ کر مٹا دیں۔  
دوسری تاریخ کو دو نقش لکھ کر مٹا دیں۔  
تیسری تاریخ کو تین نقش لکھ کر مٹا دیں۔  
چاند کی ۱۵ تاریخ کو ۱۵ نقش لکھ کر مٹا دیں۔ اسی طرح ۱۵ تاریخ تک  
ایک ایک نقش روزانہ بڑھا کر لکھتا ہے۔ اس کے بعد یعنی ۱۶ تاریخ سے  
ایک ایک نقش روزانہ کم کرتے جائیں مثلاً  
۱۶ تاریخ کو ۱۴ نقش لکھ کر مٹا دیں۔  
۱۷ تاریخ کو ۱۳ نقش لکھ کر مٹا دیں۔



## مفید نگینہ کا اصول

جفر، نجوم، رمل اور علم الاسناد میں کئی ایسے طریقے موجود ہیں۔ جن سے کسی شخص کے لئے مفید نگینہ کا پتہ چل سکتا ہے۔ میرے پاس سینکڑوں لوگ دریافتِ نگینہ کی خاطر آچکے ہیں اور میں انہیں علومِ فلکیات کی روشنی میں ان کے لئے مفید نگینہ بتا چکا ہوں مگر علیاتی طریقے ان سب قواعد سے بالاتر ہیں۔ میرے پاس بھی ایک اعلیٰ تلامذہ موجود ہے۔

اگر کسی شخص کے لئے نگینہ کا مفید یا نامفید معلوم کرنا درکار ہو تو نگینہ کو کچے چادروں کے برابر تول لیا جائے۔ اور کچے چادروں کو ایک پرستہ میں بند کر دیں۔

رات کو سوتے وقت سر ہانے کے ایک طرف کچے چادروں کی پری رکھ دیں۔ اور دوسری طرف نگینہ رکھ دیں۔ سونے سے قبل سو دفعہ درج ذیل عبارت پڑھیں۔

”خداوند! مقصودم رساں زود بحق حقت معرفت معرفی کر“

اور پھر سو جائیں۔ سبج جاگ کر نگینہ اور چادروں کو پھر تولیں۔ آپ تعجب کریں گے کہ ان میں سے ایک چیز کا وزن ضرور بڑھ جائے گا۔ چادروں میں بڑھ جائیں گے یا نگینہ، اگر نگینہ مفید ہو گا تو نگینے کا وزن چادروں سے بڑھ جائے گا۔ اور اگر نگینہ نامفید ہو گا تو چادروں کا وزن بڑھ جائے گا۔ عجیب تماشہ ہے۔ آپ آزما کر دیکھ لیں۔ اگر وزن برابر رہے تو نگینہ نہ مفید ہے نہ ہی غیر مفید۔

## آئینہ بینی

شیعہ بینی، نقطہ بینی، ماء بینی اور آئینہ بینی، اس قسم کی تمام "بینیاں" ہر س لئے ہیں کہ انسان یکسوئی حاصل کر سکے۔ انسانی توجہ اگر ایک نقطہ پر سمٹ جائے تو انسان مافوق العادت اور شریعہ انعامات کا درجہ میں پیدا جائے۔

آئینہ بینی یکسوئی اور قوائی باطنی کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہے جس سے خود بھی آئینہ بینی کی بات اور اپنے تجربات کی روشنی میں سب کچھ بیان کر دے گا۔

میں نے اس مشق کو ستمبر ۱۹۷۰ء میں شروع کیا تھا۔ چونکہ یکسوئی حاصل کرنے کی بے شمار مشقیں پہلے کر چکا ہوں۔ اس لئے اس مشق سے صرف دو تین دنوں میں ہی اپنے مقصد کو پایا۔ مبتدی حضرات کے لئے البتہ یہ کی ضرورت ہے۔ اور جو دوست کسی بھی "ارتکا ز توجہ" کی مشق کو پہلے کر چکے ہیں۔ ان کے لئے بھی آسانی رہے گی اور بہت جلد مقصد کو پائیں گے۔

ایک آئینہ خرید فرمائیں۔ مگر اتنا بڑا کہ جس میں آپ کو اپنا پورا

چہرہ گردن تک آسانی سے نظر کر سکے۔ آئینہ بہترین ہونا ضروری ہے۔ آج کل بازار میں ایسے آئینے کثرت سے ملا کرتے ہیں۔ جن میں ابھی بھلی صورت والا انسان بھی کارٹون بن جاتا ہے۔ آپ نے کارٹون بننے یا بنانے کی مشق نہیں کرنا بلکہ "روحیت" سے کھیلنا ہے۔ اس لئے بہترین قسم کا آئینہ خرید فرمائیں۔ اور ایک سیاہ پردہ اس آئینے پر لگا کر اسے اپنے صندوق میں حفاظت سے رکھ دیں کسی بھی اور شخص کو اس آئینے میں "صورت بینی" کی اجازت نہ دی جائے۔ ورنہ آپ کی بینی میں نقص آجائے گا۔

فرصت کا لمحہ تلاش کریں۔ ایسا وقت جب کہ آپ کو بندھنے والا کوئی شخص آپ کے مقصد میں حارح نہ ہو۔ اگر آپ مشق میں مستغرق ہوں اور آپ سے ملنے والے دروازہ کو توڑنے کی مشق کر رہے ہیں۔ تو آپ کی مشق کبھی کامیاب نہ ہو سکے گی۔

دن کا وقت ہو تو کمرہ کی کھڑکیاں، روشن دان اور دروازے بند کر دیں۔ کمرہ میں صرف اتنی روشنی ہو کہ آپ آئینے میں اپنی شکل کو آسانی سے دیکھ سکیں۔

گھپ اندھیرا چھا جائے تو "ذیرہ" کا بلب یا ایک موم بتی کی روشنی کافی ہوگی۔ مگر اس روشنی کا عکس آئینے میں ہر گز نہ پڑے۔ کدھر کہ کدھر اک، شور و غل اور گھبراہٹ سے دور رہ کر، اس مشق کو شروع کر دیں۔ آئینے کو میز پر ایک فٹ کے فاصلے پر رکھ کر، کرسی پر آرام بیٹھ کر آئینہ بنو، شروع کر دوں۔ مگر مشق سے قبل منہ بند کر کے حارح راہ نہ لے کر

آئینہ ان کے ذریعے اندر کھینچیں اور آہستگی سے باہر نکالیں۔

تمام خیالات کو ذہن کی تالی بجاکر باہر نکل جانے کا حکم دے دیں۔ مگر  
میں یوں سمجھیں کہ آپ موجود ہیں یا آپ کا آئینہ۔ ایک دو تین! بس  
شکل باندھ کر آئینہ کو دیکھنا شروع کر دیں۔ اپنی شکل پر آنکھیں گاڑ دیں۔

یہ آپ کی اپنی شکل ہے اس سے ڈرنے کی کوئی بات نہیں، اس سے  
شہر نے کی کوئی وجہ نہیں۔ آنکھ بھینکنے کی کوشش نہ کریں۔ ابتداء میں آنکھیں  
بند جائیں گی۔ آنکھوں میں جلن ہوگی، پانی بہے گا۔ اور مشق کرتے کرتے  
ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ بغیر تمکین، بغیر جلن اور بغیر پانی بہتے  
کہ آپ کافی دیر تک آئینے کو "گھور" سکیں گے۔

آپ جب تمکین اور جلن کی مشکل سے جب نکل جائیں گے تو "روحِ حیات"  
کی سرزمین میں وارد ہونے کے لئے تیار ہو جائیے، بالکل تیار۔ اب منزلِ قرب  
و قدم ہی باقی ہے۔

آئینہ کی طرف گھومیں، لو آئینہ سفید ہو گیا، بالکل سفید، بالکل سفید۔ آپ  
کی شکل غائب ہو گئی۔ کہاں گئی آپ کی شکل؟ آپ کے لاشعور نے اسے ردِ پوش  
کر دیا ہے۔

سفید سفید آئینہ یکدم سیاہ ہونا شروع ہوا۔ سیاہ، بالکل سیاہ۔  
اس وقت آپ استغراق میں ہیں۔ گہرے ڈوب چکے ہیں۔ مگر آپ کا  
شعور برابر جاگ رہا ہے۔ آئینہ کی سیاہی سمٹ کر چمٹا ہونا شروع  
ہو گئی، سمٹ رہی ہے اور سمٹ رہی ہے آئینہ کے برابر، ناخن کے برابر

ایک نقطہ کے برابر۔

آپ روحیت کی دنیا میں آگئے، یکدم آگئے۔  
نیند میں نہیں بکے جا گئے آگئے۔

یہ کیا ہے؟ عالمِ ارواح ہے۔ اس عالم سے، کہہ کر آپ کے کسی مرقوم  
رشتہ دار کی روح اس آئینے میں آجائے۔ ادھر آپ کا خیال روح کی طرف  
ہوا۔ ادھر روح آئینے میں آگئی۔ بالکل وہی، بالکل وہی۔

اس سے سوال کرو، جو چاہو پوچھو۔ جس بات کے سننے کی امید بک نہ ہو،  
اس سے دریافت کر لو۔ اپنے کانوں سے سن لو۔ پوچھو کہ نل گم شدہ کہاں  
ہے؟ روح نے گم شدہ کا پتہ بتایا، شہر دکھایا، محلہ دکھایا، گلی دکھائی، مکان  
دکھایا، گم شدہ دکھایا، تسلی سے دیکھ لو۔ ایک منٹ کی بات ہے۔ ممکن ہے  
باہر سے کنڈی کھڑک جائے اور آپ چونک کر اپنے کمرے پر، اور اپنی کرسی  
پر واپس نہ آجائیں۔

احتیاط! ابتداء میں مشق میں روح سے چھوٹے چھوٹے سوال کریں۔  
ان کے تسلی بخش جواب ملنے پر قدم آگے بڑھائیں۔ کل کیا ہوگا؟ ہفتے کے  
بعد کیا ہونے والا ہے؟، فلان کام کا کیا انجام ہوگا۔ پوچھو، گم شدہ کی  
بات پوچھو۔ کچھ آپ کا بھلا ہو کچھ دوسروں کا، مگر ہم سے اب کچھ بھی نہ پوچھو۔  
کہ ہمیں پوچھنے والوں نے ہمارا سارا دروازہ "کھٹکا کھٹکا" کے توڑ دیا ہے۔  
خود محنت کریں، خود مزے اڑائیں۔



## سبق یاد کرنا

اس کو چھٹی نہ ملی۔ جس نے۔ یزید اور لیا۔ اد۔ ہم نے بھی اپنا سبق یاد کر لیا ہے اس لئے تا حال چھٹی نہیں مل سکی۔

پہلا نرم ایک روحانی علم ہے۔ عمل تنویم میں معمول کو بخوبی ہدایت دے جائے۔ معمول کا لا شعور اسے باسانی قبول کر لیتا ہے۔ سلب امرات، تزکیہ نفس، عوارض نفسانی اور ذہنی کا اعلیٰ علاج عمل تنویم ہے۔

باقی اور نہ فرمان لا شعور حالت تنویم میں ہر حکم کو قبول کرتا ہے۔ اس حالت میں جو سبق پڑھا جائے وہ مرتے دم تک نہیں بھول سکتا۔ لاشعور اس وقت میں یاد رکھنے کے سبق کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ اور ہمیشہ ہمیشہ یاد رکھتا ہے۔ اس وقت معمول کو جو بھی ہدایت دی جائے لا شعور اس حکم و ہدایت کو انکسار دینا اور ذی کے لئے عجیب ہوتا ہے۔

منوویٰ (منویم) کے کئی درجے ہیں۔

۱۔ اجرت (کیسوٹی) جب ہم کسی شعر کی مستی، جب کسی بات کے دم جب کسی خیال کی گہرائی اور جب کسی سوچ میں غرق ہونے ہیں۔ تو یہ درجہ عمل تنویم کا پہلا درجہ ہے۔

۲۔ انسان اس درجے سے ذرا آگے بڑھے تو غنودگی سے نجات پاتا ہے۔ انکسور کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ بدن مست ہو جاتا ہے۔ اعصاب کی حس و حرکت نرم پڑ جاتی ہے۔ خیالات لا شعور کی تر میں چھپ جاتے ہیں۔

۳۔ اگر اس سے بھی آگے بڑھ جائے تو کئی بے غری کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ انسانی قواس اپنا فعل نرم کر دیتے ہیں۔

جہاں تک عمل تنویم کا تعلق ہے۔ اس سے بھی آگے پیاد درجے میں بخوبی ہدایت ملے ہوئی کا درجہ بھی ہوتا ہے۔ بلکہ معمول، درجہ دوم سے ہی "عمل تنویم" میں آتا ہے۔ ہدایات اور پختہ کرنے کے لئے درجہ دوم کا وقت بھی آتا ہے۔ اگر معمول کو نہ زیادہ گہری نیند میں نہ بھی لایا جائے تو صرف غنودگی کا عالم ہی عمل تنویم کی ہدایت کے لئے از بس کافی ہے۔

قدرتی طور پر بغیر محنت، بغیر توجہ اور بغیر عمل تنویم کے ہر شخص۔ درجہ دوم کا وقت ضرور آتا ہے۔

جبکہ نیند آنے والی ہو۔ آباسیاں آنا شروع ہوں۔ دل سونے کی طرف مائل ہو۔ طبیعت مست ہو چکی ہو۔ آنکھوں میں نیند کا غماز آچکا ہو۔ بس یہ وقت عمل تنویم کا وقت ہے۔ اور یہی وقت، قدرتی طور پر عمل تنویم کا درجہ دوم ہے۔ ایک عامل تنویم اس وقت سے نائمہ اٹھا کر معمول کو بہت پی بند اپنے بس میں کر سکتا ہے۔ اور ہر انسان بھی اس وقت سے نائمہ اٹھا سکتا ہے۔

اس وقت کتاب سرانے موجود ہو۔ اور جو سبق ہمیں ہر کی مشقت

## الاجواب انگشتی

تقدیر کا مسئلہ ایک الجھا ہوا مسئلہ ہے۔ مصائب و مشکلات، موت و زندگی، صحت و بیماری، امیری و غریبی سب کچھ قدرت کی طرف سے ہے۔ میں اس مسئلے پر قلم اٹھا کر خواجہ پدیشان پورہ نہیں چاہتا۔ مشکلات خدا کی طرف سے ہیں، تو مشکلات کا حل بھی خدا کی طرف سے ہے۔ عملیات کیا ہیں؟ مختلف طریقوں، مختلف قاعدوں اور مختلف راستوں سے اللہ کی بارگاہ میں قبولیت کے لئے دعا۔ بس اللہ اللہ خیر سلا۔ عملیات کے بعض ایسے طریقے بھی ہیں جن کے ذریعے اللہ جلدی دعا قبول فرماتا ہے۔ انہیں عجیب و غریب طریقوں میں سے ایک النسیب اور بہتر طریقہ ہے۔

انگشتی مشکل کشا کا۔۔۔

یہ انگشتی ۲۷ ماہ رجب کی رات کو شام سے لیکر ۱۲ بجے شب تک بنائی جاتی ہے۔ اس رات کو پوری طہارت غسل خوشبو اور بخور رات کے اہتمام کے ساتھ درج ذیل نقش چاندی کے ٹکڑے پر کندہ کریں۔

کندہ کرتے وقت منہ میں مرقا کا ایک دانہ رکھنا ضروری ہے۔ مغرب کی طرف منہ ہو، بخور لوبان کا ہونا اگر جی چاہے ہو خوشبو سے چشم معطر ہو۔

یہ یاد رکھنا ہے کہ اسے ایک بار پڑھ لینے کے بعد آسانی سو جانے کی اجازت ہے۔ اور پھر صبح جس وقت آنکھ کھلے۔ فوراً ہی یہ کام کریں کہ جس بن کو ایک بار پھر پڑھ لیا جائے۔ یہ ہے ایک چھوٹی سی تکنیک جس سے غیبی طالب علم کو سبق یوں حفظ ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی بھول نہیں سکتا۔ ہر طالب علم کو اس تکنیک سے فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ ہر طالب علم جو اس تکنیک کا عامل ہوگا۔ اعلیٰ نمبروں سے میب ہوگا۔

دن میں بھی چیز کا نقشہ ہر تیس تہہ کندہ کر سکیں چاندی کے پتروں پر۔  
 کندہ کریں۔ اور پھر چاندی کی انگلیٹھیں میں (دوسرے دن) نگینہ کے مقام  
 پر سارے گواہیں، اس انگلیٹھی میں ایک سرخ رنگ کا دھکا باندھ دیں۔  
 ورتیل سے اس انگشتی کو چیر کے روزانہ ایک گھنٹہ تک دھوپ میں رکھا کریں۔  
 پیشاب پاننا جاتے وقت انگلیٹھی کو منہ میں رکھ لیا کریں۔ اور پھر بعد فراغت  
 جیب میں ڈال لیا کریں۔

۳ دن تک انگشتی کو انگلی میں ڈالنا منع ہے۔ صرف جیب میں رکھا کریں۔  
 تیسرے دن اسے وائیں ہاتھ کی چھنگلی میں ڈال دیں۔ مگر تازہ زندگی کڑی شرط یہ  
 ہے کہ پیشاب پاننا جاتے وقت اسے انگلی سے اٹار کر منہ میں ڈال دیا کریں۔ اس  
 انگشتی کے بہت سے فوائد ہیں۔

لوگ حد سے زیادہ احترام کریں گے۔ تسخیر خلق ہوگی، روپے کی افراط ہوگی اور  
 جب کوئی مشکل پیش آجائے تو اس انگشتی پر تیل لگا کر ۵ منٹ تک دھوپ  
 میں رکھ دیں۔ اور پھر ہاتھ اٹھا کر ہاتھ میں لے کر اللہ کی بارگاہ میں دعا مانگیں۔  
 انشاء اللہ مشکل آسان ہو جائے گی۔

میں نے اس انگشتی کو دو تین سال تک مسلسل بنایا ہے اور بیسیوں  
 دوستوں کے ہاتھوں میں اب بھی موجود ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اللہ اکبریم  
 اس انگشتی کے طفیل فریاد بہت ہی جلدی سن لیتا ہے اور دعا قبول فرماتا  
 ہے۔ میرے پاس اب کوئی انگشتی نہیں ہے۔ لہذا مجھے خط لکھ کر بتا دیں۔

نقشہ یہ ہے۔

ب	د	و	ج
ح	د	د	ب
د	ب	ج	و
و	ج	ب	د

نقشہ کی چال یہ ہے۔

۱	۱۲	۱۱	۱۰
۱۲	۷	۲	۱۳
۸	۹	۱۶	۳
۱۵	۴	۵	۱۰



## ساعت اور ضمیر انسان

صبح طلوع آفتاب سے لیکر غروب آفتاب تک ۱۲ ساعات کا دور رہتا ہے۔  
 ہی طرح سے غروب آفتاب سے لے کر صبح طلوع آفتاب تک بھی ۱۲ ساعات کا دور  
 رہتا ہے۔ کبھی دن بڑے ہوتے ہیں اور راتیں چھوٹی۔ اور کبھی دن چھوٹے ہوتے  
 ہیں اور راتیں بڑی۔ بہر صورت طلوع سے غروب تک کل وقت کو ۱۲ حصے تقسیم  
 کریں تو یہ ایک ساعت کا وقت نکلے گا۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر ساعت پورے  
 ایک گھنٹہ کی ہو۔ ساعت کا وقت کم و بیش بھی ہو سکتا ہے۔

ہر ساعت کے وقت کے ۳ حصے کریں اور ایک نقشہ مرتب کر کے اپنے  
 پاس رکھ لیں۔ جب کوئی سائل آپ کے پاس کسی مقصد کے لئے آئے تو آپ  
 فوراً ساعت کا وقت دیکھ کر اس کے مقصد کو بیان کر دیں۔ انسانی ضمیر دریافت  
 کرنے کا یہ ایک ایسا اصول ہے۔ جو کبھی غلط ثابت نہیں ہو سکتا۔ وقت کو "کوڑا"  
 کہنا اور نقشہ مرتب کر کے رکھنا آپ کا کام ہے اور ضمیر بتانا اس علم کا کام ہے۔  
 یہ قاعدہ منجم حضرت کو تو معلوم ہو گا۔ مگر رسالہ فلکیات کے اوراق  
 پر پہلی مرتبہ آ رہا ہے۔ اس قاعدہ کی حفاظت کریں۔ نایاب چیز پیش  
 کر رہا ہوں۔

میں غرض کر چکا ہوں کہ ہر ساعت کے ۳ حصے کریں۔ ہر حصے میں "ضمیر"  
 بدل جاتا ہے۔

### آفتاب

اگر آفتاب کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آیا ہو  
 تو وہ شخص کسی مرد بزرگ، امیر یا رئیس کے متعلق سوال کرنا چاہتا ہے۔  
 حصہ دوم میں سائل آئے تو کسی بیمار کی صحت اور بیماری کے متعلق سوال  
 کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں سائل آئے تو کسی اپنے ذاتی اہم معاملہ کے متعلق دریافت  
 کرنا چاہتا ہے کہ یہ معاملہ کس طرح سے انجام پذیر ہو گا۔

### زحل

اگر زحل کی ساعت ہو اور اس کے حصہ اول میں سائل آئے  
 تو کسی بھاگے ہوئے، اغوا شدہ شخص یا چور کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔  
 حصہ دوم میں آئے تو کسی غم میں مبتلا ہے کسی مصیبت میں گرفتار ہے۔  
 اور اپنی نجات کا ذریعہ دریافت کرنا چاہتا ہے۔ یا اپنے احوال زندگی دریافت  
 کرنا چاہتا ہے۔

حصہ سوم میں آئے تو مسائل تنگ دست ہے۔ اس پر مناسب ٹوٹ  
 چکے ہیں اور اپنی نجات کے متعلق دریافت کرنا چاہتا ہے۔

### مشتی

اس ساعت کے حصہ اول میں سائل آئے تو مختلف چیزوں

حسب سے اس کا دل تذبذب ہے۔ پریشانیوں نے اسے چاروں طرف  
گھیر رکھا ہے۔

حصہ دوم میں اس کا کچھ نقصان ہو چکا ہے، چوری یا ٹھگلی۔

حصہ سوم میں کسی غائب شخص کے بارے میں سوچنا چاہتا ہے۔  
میریخ

حصہ اول میں چوری کا سوال ہے۔

حصہ دوم میں خاندانی نزاع گھریلو تنازعات میں گھر بے یا کسی شخص  
پر جبر کے پ کے پاس آ رہا ہے۔

حصہ سوم میں مقدمات، خانگی لڑائیاں اور برادری کے تنازعات کے  
حوالہ سے  
بارے دریافت کرنا چاہتا ہے۔

زہرہ

حصہ اول میں قیدی اور زندانی و محبوس کے متعلق پوچھنا چاہتا ہے۔

حصہ دوم میں شادی نکاح اور عورت سے ملاقات کے بارے میں

پوچھنے آیا ہے۔

حصہ سوم میں روٹھی ہوئی بیوی یا معشوق کے بارے سوال کرنا

چاہتا ہے۔

غٹا

حصہ اول میں غائب کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے کسی خط

یا کسی منہ سے کہنے کے متعلق سوال ہے۔

حصہ دوم میں غائب کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے کسی خط

یا کسی منہ سے کہنے کے متعلق سوال ہے۔

حصہ سوم میں غائب کا حال دریافت کرنا چاہتا ہے کسی خط

## آرکاز توجہ

سب سے پہلی ٹری شرط یہ ہے کہ آپ اپنے اندر کیسوٹی پیدا کریں ویسے تو کسی مسئلہ پر اگر کوئی شخص یا ریاضی کا کوئی اہم سوال حل کرے تو اس مقصد کے لئے بھی اسے کیسوٹی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر روحانی اقدار کے حصول کے لئے آپ کو اس قدر چاہیے۔ جسے دوسرے نفلوں میں کچھ دوں کہ کسی مقصد کے لئے کیسوٹی حاصل کی جائے یا کسی کیسوٹی کے لئے مقصد حاصل کیا جائے۔ پس ایک ہی دھن میں ایک ہی خیال میں گم ہو جانے سے ہی یہ بات بنتی ہے۔ آپ کے اندر خیالات کی جس قدر تحریکیں ہیں ان سب کو ختم کر دیں اور ہمد تن توجہ بن جائیں۔ اس مقصد کے لئے آپ سب سے پہلے اپنے جسم کو ڈھیلا کرنا سیکھیں۔

ہم میں ہمارے دل ہمارے شعور میں اور ہمارے دماغ میں کئی تخلیقات وارہ پھرا کرتے ہیں۔ بس ان کو کنٹرول کریں۔ خیالات کی اتنی بھرمار ہے انسانی دماغ میں کہ اگر انسان سو جائے تب بھی خیالات کی کڑیاں آپس میں مل کر خواب کی صورت پیدا کر دیتی ہیں یعنی اس عالم خواب میں بھی ہمارا شعور مختلف خیالات میں سمویا ہوا ہوتا ہے۔

ان خیالات کی کڑیوں کو دماغ سے الگ کرنے کا نام آنا "روبو فی قدر" ہے۔ اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کرتے وقت اپنے جسم کو پہلے ڈھیلا کر دیں اور اپنی توجہ اور پوری توجہ صرف ایک معمولی سی چیز پر مرکوز کر دیں جب آپ اس چیز کے تصور میں اپنی توجہ کو گم کر دیں گے۔ تو روحانی اقدار کی مشقوں میں سب سے آسان اور جلدی پہنچنے والی مشق یہ ہے کہ ایک معمولی سی غنودگی کا سالم ہوتا ہے۔ اسی غنودگی کے عالم میں آپ اپنے من سے اپنے شعور سے مخاطب ہو کر دل میں کہیں۔

"میرا بیکل آرام کی حالت میں ہوں مجھے انتہائی سکون قلب حاصل ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ لمبے لمبے سانس بھی لیں تاکہ آپ کو مزید سکون حاصل ہو جائے۔ بس اس کے بعد صرف اور صرف ایک چیز کا تصور قائم کر دیں۔ مکمل راحت مکمل سکون مکمل کیسوٹی کے بعد صرف ایک چیز کا تصور کریں۔ بدن ڈھیلا کر دینے کے بعد جب آپ لمبے لمبے سانس لیں گے اور اپنے آپ کو سمجھن دیں گے کہ میرا جسم اور میرا دل مکمل سکون میں ہے۔ تو دماغ ایسا ہی ہو گا اور آپ آوارہ خیالات کو اس تکنیک سے ہی ختم کر سکتے ہیں۔ مختلف خیالات کا اثر دماغ اس تکنیک سے ختم ہو جائے گا اور توجہ ایک طرف مرکوز ہو جائے گی۔

اگر آپ اس میں کامیاب ہو جائیں اور ایسی راحت آپ کو مل سکے تو آپ تھکا ریڈنگ اور ٹیلی ویشن میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور اس کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ قدرے سوئے کے قریب پہنچیں۔ اس



وقت آپ سائل کو کریں تو آپ قدرتی طور پر کامیاب ہو جائیں گے مگر اس طرح کی نیند حاصل کریں کہ آپ اس نیند میں اپنے آپ سے خعباب بھی کر سکیں۔ اور اس وقت جاگنے کا ارادہ کریں آپ جاگ بھی سکیں۔ گویا یہ ایک نیم نیند کی کاغذ ہو گا جسے کئی نیند کہا جاتا ہے۔ سفر ہیکہ مکمل سکون کے بعد اپنے آپ کو بخشن دیں کہ میرے جسم کو مکمل سکون حاصل ہے اور آپ میں قوت روحانیت بڑھ رہی ہے۔

اس سکون سے مطلب ہے بدن کے تمام احساسات کا سکون کے عالم میں بیجا حتیٰ کہ اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ اپنے ہاتھ کو حرکت دیں تو واقعی نہ دے سکیں۔ ہر قسم کے خیالات سے آزاد ہو جائیں اور یہ ایک ایسی حالت ہوگی کہ جب آپ جاگنا چاہیں تو آپ بخوبی جاگ پڑیں۔

خوش حیوت ہو

اپنے آپ میں یہ استعداد پیدا کریں کہ جب بھی آپ چاہیں آپ اسی قسم کے استغراق یا مراقبہ میں چلے جائیں۔ اگرچہ یہ ایک مشکل سامحلہ ہے۔ مگر جب آپ مشق کے ذریعے ایسا کر سکنے پر قابو پالیں گے تو یہ ایک بہت بڑی روحانی سائنس ہے۔ اسی کا نام کلیر و انس ہے۔ اسی کا نام تھنٹ ریڈنگ ہے۔ اسی کا نام ٹیلی پتھی ہے اور ساتھ ساتھ آپ کی صحت بھی شاندار ہوتی چلی جائے گی۔ کیونکہ اس قسم کا ذہنی سکون تمام اعضائے رئیسہ و شریفہ، اعضا اور جسم کی پرورش کرتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔

RELAX کا مطلب یہ ہے کہ اپنے ملنے، اپنے بدن اور اپنے اعصاب کو مکمل سکون دے دو۔ اپنے جسم کو ہلکا کر دو۔ اور جسمانی طور

پر پھول کی طرح ہلکے ہو جاؤ۔ تم جب اس سکون اور اس RELAX کی حالت میں پہنچے تو تم محسوس کرو گے کہ تمہارے جسم کا بوجھ تمہاری روت سے اتر گیا ہے۔ اس حالت میں آپ اپنے کو ہر قسم کا بخشن دے کہ ناامید اٹھا سکتے ہو۔ مثلاً

۱۔ میری دعا کی قوت بہت تیز ہے۔ میرا حافظہ بند ہے۔

۲۔ مجھے یہ مرض اب ہرگز نہ ہوگا۔

۳۔ میں نیک ہوں اور نیک رہوں گا۔

۴۔ میری قوت ارادی بلند ہے۔ میری ہمت بلند ہے۔

۵۔ میں برکام میں اور ہر ارادہ میں کامیاب ہوں۔

اسی قسم کے بخشن دے کہ آپ اپنے اندر ایک ہی بار کے بخشن سے ویسی ہی استعداد پیدا کر سکتے ہیں۔ اس حالت میں آپ اپنے ذہن سے کہیں اور بخشن دیں کہ وہ ایک نکتہ پر مرکوز ہو جائے اور بھٹکنا چھوڑ دے۔ اب ایک گلاب کے پھول کا تصور کریں یا کسی اور چھوٹی سی چیز کا۔ اور اس تصور پر غور سے مسلسل دیکھتے جائیں۔ اس تصور میں کسی اور خیال کو ہرگز نہ ہرگز جگہ نہ دیں صرف اسی چیز کا تصور ہے اور میری ذاتی رائے ہے کہ صد فیصد برکام کی اقتدار میں صرف لفظ جلالہ "اللہ" یا "علیٰ" پر تصور کریں تاکہ عبادت بھی ساتھ ساتھ ہو۔

مغربی طریقہ یہ ہے کہ گلاب کے پھول کا تصور کریں اسی کے تصوراتی رنگ اس کی تصوراتی پتیوں پر غور سے تصور مجا دیں۔ اس طرح کہ گویا

ایک بار جب آپ کے سامنے یہ مشق آتی کریں کہ آپ ایک لمبی  
سڑک میں چلے جائیں۔

اس سے اگلا درجہ یہ ہے کہ آپ کسی شخص کو کہیں کہ کاغذ کے چھ ٹکڑوں پر  
خلاف قسم کی شکلیں بنائے۔ پینسل سے یا پین سے کسی چیز کی جو بھی اسے پسند  
آئے۔ اب آپ بستر پر سو جائیں۔ اس طرح سے وہ چھ کاغذ کے ٹکڑے آپ  
کے سر ہانے کے نیچے اس طرح رکھے ہوں کہ آپ اپنے ہاتھ سے آسانی سے اٹھا  
سکیں یعنی وہاں پڑے ہوں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکے۔

پہلے پہل تجربہ اندھیرے کمرے میں کریں یا بالکل دھندلی سی جو کمرہ ہیں  
معمولی موسم جی یا معمولی لائٹس کی روشنی ہو۔ تیز روشنی سے تجربہ ناکام ہونے کا  
امکان ہے۔ اب آپ اپنے دماغ کو سکون دیں اور بیک وقت صرف ۳  
تجربات کریں ۳ سے زیادہ نہ کریں۔ بستر پر آرام سے لیجے ہو جائیں۔ آنکھیں  
بند کر دیں اور اپنے بدن کو RELAX کریں۔ مکمل سکون دیں اور تمام  
خیالات کو دور کر دیں۔

اگر دل میں سکون نہیں اور دل مطمئن نہیں تو تجربہ برگزیدہ کریں۔ ۵ منٹ تک دل کو  
مکمل سکون کی حالت میں لائیں۔ اور روشنی کو دور کر دیں۔ اور اوپر والے کاغذ کو  
اٹھائیں۔ اسے ہاتھ میں کچھ وقفہ کے لئے پکڑیں۔ اب اپنے تحت الشعور کو حکم  
دیں کہ اس کاغذ پر جو تصویر ہے۔ اسے میرے سامنے پیش کر دے۔ میرے شعور  
کے سامنے لاؤ۔ یہ حکم نہایت توجہ سے دیں۔ صاف صاف حکم دیں۔ اپنے تحت الشعور  
کو کہیں کہ تصویر کو میرے سامنے پیش کر دے یہ الفاظ بڑی توجہ سے کہیں۔ اپنی بند

آنکھوں کے سامنے غور سے دیکھیں کہ آپ کیا نظر آ رہے۔ ابتدا میں یہ تصویر  
سب سے پہلے میں ظاہر آتی اور اس کی ۲ یا ۳ لائیں نظر آتیں اور فلم کی طرح  
میں ہر لے رہتے ہیں۔ گویا متحرک سی تصویر ہوتی ہے۔ اس تصویر کا رنگ سبزی  
مائل ہوتا ہے۔

اب اپنی تسلی کے لئے ایک بار آنکھیں کھول دیں اور اس تصویر پر دیکھیں  
اور فوراً آنکھیں بند کر دیں اور دماغ کو یہ سمجھن دیں کہ صاف صاف تصویر  
آجھرتی ہے۔ درست جاتی ہے۔ ابھرتی ہے۔ اور درست جاتی ہے۔ ممکن ہے ایک  
شخص پہلی بار فیل ہو جائے اور اسے نقوش صحیح نظر نہ آئیں۔ اسے لازم ہے  
کہ نہایت ہی یکسوئی سے اپنے تحت الشعور کو دوبارہ حکم دیں کہ میرے شعور  
کے سامنے تصویر کو پیش کر دے۔ اور اس وقت تک غور سے دیکھتے رہو جب تک  
تمہارا لا شعور صحیح تصویر کو تمہارے شعور کے سامنے پیش نہ کرے۔ ہو سکتا ہے  
کہ ایک جھلک اصلی تصویر دیکھنے کے بعد بھی لا شعور اسے فوراً مٹا دے اور آپ  
کو اس اصلی تصویر کے نقوش سامنے نہ پیش کر سکے۔ مگر بار بار کے اصرار سے  
یہ ایک ٹسٹ ہے کہ گویا تحت الشعور آپ کے سامنے اصل تصویر کے نقوش پیش کر دے گا۔  
نہیں؟ مگر یہ سب کچھ گہری یکسوئی میں ہونا لازمی ہے۔ اور اس بات کو ۲  
۳ بار دہرائیں۔ اس تجربہ کو ۲، ۳ بار کریں۔ گویا ۳ کارڈ اٹھا کر اسے اپنے  
لا شعور کے امتحان میں جانچیں، اور اس وقت تک تجربہ کریں جب آپ کو

جی ہو جائے کہ تجربہ صحیح ثابت ہو اور آپ اس سے بعد آپ کو تجربہ ثابت ہو کہ  
اس کے لئے آپ کو کارڈ کو ایک جھک دیکھنے کی ضرورت نہ ہوگی اور صرف کارڈ  
بغیر میں اٹھا کر تحت الشعور کو صحیح شکل سامنے پیش کرنے پر مجبور کریں۔

دراصل پر شعور کی یہ ایک خفیف سی نیند ہوتی ہے جس میں تحت الشعور  
بیدار ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔ مگر تحت الشعور اکثر دھوکا دیتا ہے اور غلط  
تقدیریں پیش کرنا چاہتا ہے۔ آپ سچ سن رہے کہ اس وقت تک کیسویں اختیار  
کئے رہیں جب تک کہ صحیح نقشہ آنکھوں کے سامنے نہ آجائے۔ بعض اوقات  
تصاویر کے مختلف ٹکڑے نظر آتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو نظر انداز نہ کریں۔ یہ  
ٹکڑے دراصل صحیح تصویر کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ اپنے آپ میں یہ  
"گیس" لگانے کی کوشش نہ کریں کہ میری مطلوبہ تصویر ایسی ہی ہوگی اور شعور  
کو اس طرح شبہ میں ہرگز نہ ڈالیں۔ ان ٹکڑوں کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھیں  
اور ان کے ملانے سے آپ صحیح تصویر بنا سکیں گے۔ جب آپ کو اس بات کا  
یقین ہو جائے کہ اس طرح سے تصاویر صاف آرہی ہیں تو اپنے تجربات  
مزید بڑھائیں۔

مشق کی ابتدا اس طرح ہونی چاہیے کہ اصل کارڈ پر ایک معمولی سی  
نگاہ ڈالی جائے اور پھر اس کے بعد تحت الشعور میں انظار کے ذریعہ اصل  
تصویر ابھارنے کی کوشش کی جائے۔ آپ اب اس حامل شدہ تصویر کے  
نقوش یعنی ڈرائنگ کسی کاغذ پر بنالیں۔ یعنی جو تصویر آپ کے تحت الشعور  
نے دکھائی اس کی تصویر بنالیں اور اس کے ساتھ کارڈ کی تصویر بھی تھی کہ

کرتیں تاکہ یہ ریکارڈ آپ کے پاس قلم رستہ اور آپ دن بدن قلم رستہ  
در شعبات یقین کی صورت میں بدلتے جائیں۔  
ایک دفعہ مجھے تحت الشعور نے ایک تصویر دکھائی جو ایک گول دائرہ

کی شکل میں تھی۔ میں نے یہ خیال کیا کہ یہ ایک پیرتہ کی تصویر ہے۔ مزید اپنا سلی  
کے لئے میں نے روشنی کی اور اصل کارڈ کو دیکھا تو پیرتہ ہی کی شکل تھی۔ اس میں  
شک نہیں کہ یہ تکنیک محنت طلب ہے وقت بھی لیتی ہے۔ اور مشق سے ہی  
مفید ثابت ہو سکتی ہے اور تجربہ دیکھا گیا ہے کہ لوگوں کی اکثریت میں تو  
ادریکسوں کا مادہ موجود ہے اور وہ آسانی سے اس تکنیک کو اپنا سکتے ہیں۔  
البتہ خیالات کا سلسلہ انسان کے دماغ میں قائم ہے اور جب آپ گلاب  
کے پھول پر کیسویں سے دیکھیں گے تو خیالات کا طومار اس گلاب کے پھول  
کے ارد گرد چکر لگائے گا اور دیکھنے والا یہ خیال کرے گا کہ اس کا دماغ  
ایک متحرک فلم ہے یہ متحرک فلم صرف اس وجہ سے ہوتی ہے کہ آپ کے خیالات  
کا دھارا مختلف طرف مڑتا ہے اور آپ اگر اس خیالات کے دھارے کو صرف  
ایک ہی مقصد اور نقطہ نظر کی طرف مرکوز کر دیں تو اس تکنیک سے بہتر اور  
کوئی طریقہ ہے ہی نہیں۔

اس میں شک نہیں کہ یہ تکنیک کوئی سائنٹفک تکنیک نہیں ہے بلکہ میں نے  
ادھر ادھر کے مطالعہ سے اس کو اخذ کیا ہے۔ اور دوسری ہر قسم کی تکنیک سے البتہ  
آسان ضرور ہے۔ جب میں دوسرے تجربہ پر آنکھیں بند کرتا ہوں تو وہی سابقہ  
تصویر آنکھوں کے آگے گھوم جاتی ہے اور اپنی ڈرائنگ گھوم جاتی ہے۔ اندر



میں سے مدد ملنے کے سبب کانٹکس اور تصور یعنی اس کے ساتھ ساتھ آجاتا ہے جو کہ میں نے اصل تصویر کو دیکھنے کے لئے تصور کے وقت کے لئے چلایا تھا اور روشن کیا تھا۔ یہ سب چیزیں میرے ذہن کے افق پر موجود رہتی ہیں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک بکیرسی ظاہر ہوتی ہے جو اسی کارڈ مطوہ کی تصویر کی ہے، مگر درست نہیں ہوتی۔ اس پر ذرا زیادہ توجہ دے کر صحیح کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض اوقات دو اشارے ظاہر ہوتے ہیں پہلے ایک اشارہ اور پھر دوسرا اشارہ اور وہ بچنے لگتے ہیں اور ایک دوسرے سے مل کر ایک تصویر بنا دیتے ہیں۔ اگر اسی طرح یکسوئی حاصل کر کے آپ اپنے کسی دوست کے بارے میں اپنے تحت الشعور کو حکم دیں کہ بتاؤ کہ فلاں آدمی کے دل میں اب کیا ارادہ ہے اور کیا خیال ہے۔ وہ آدمی خواہ جتنا ہی دور کیوں نہ ہو گا۔ آپ کے ذہن کی برقی توانی کے دل و دماغ سے ٹکرا کر اس کے سینے کے زردرون کو آپ کے شعور تک لانے کی کوشش کرے گی۔ اگر آپ کی یکسوئی میں فرق نہیں تو اس شخص کے دل و دماغ کے تمام تاثرات آپ کے دل و دماغ پر بعینہ وارد ہوں گے اور آپ آسانی سے سمجھ جائیں گے کہ اس وقت شخص مطلوب کے دل میں کیا ارادہ ہے۔

بکہ وہ شخص جس حالت میں ہو گا۔ اس کی صحیح تصویر بھی آپ کی آنکھوں کے آگے گھوم جائے گی۔

شعور ایک برہمنی ہے اور لا شعور اس کے سیل ہیں۔ جب یہ دونوں مل کر

کام کرتے ہیں تو لا شعور کی تیار کی روشنی میں بدل جاتی ہے۔ اور حالات زیادہ کے مختلف مناظر اٹھیں ویرن کی طرح اٹھتی آنکھوں سے نظر آتے لگتے ہیں۔ اور دوسرا نزدیک رہنے والے ہر شخص کے خیالات کی روشنی آپ کے سامنے موجود ہوتی ہے۔

اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہیں کہ اس کتاب میں کیا ہے تو اس کتاب کو بغور دیکھیں۔ پسند کر کے اپنے ہاتھ میں پکڑ لیں اور یکسوئی سے اس کتاب کے صفحہ اول کو اپنے ذہن میں لانے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح تجربات سے آپ کتاب کے پورے متن کو معلوم کر سکتے ہیں۔

مثلاً میں نے اسی طرح یکسوئی کے عالم میں کتاب جو میرے سامنے ہی پڑی ہوئی تھی۔ اٹھائی اور تصور یہ باندھا کہ مجھے معلوم ہو جائے کہ اس کے کتنے صفحات ہیں۔ میرے سامنے ۱۲۷ کے اعداد کو نہ گئے اور پھر مدہم ہو گئے۔ مگر مجھے تسلی نہ ہوئی اپنے لا شعور پر زور دیا اور جوشن دیا کہ ایک ایک عدد کو الگ الگ لکھا جائے تو سیدہ اکا مندر سامنے آیا پھر ۲ اور پھر ۷ کا۔ میں نے جب کتاب کو کھول کر دیکھا تو واقعی ۱۲۷ صفحات تھے۔

در اصل یہ یکسوئی "خود نوی" ہے اگر آپ میری کتاب ہینا ٹرم کو ملاحظہ کریں تو اس میں "خود نوی" پیدا کرنے کی کئی ترکیبیں ہیں۔ جب یہ حالت پیدا ہو جائے تو آپ یقیناً ایک ٹیلی پیتھسٹ ہیں اور ہر قسم کے مرموز امور کی نقاب کشائی کر سکتے ہیں۔

# ایک عظیم علمی ریسرچ

## علم الرمل، نبض اور مومو پیتی

میں نے تشخیص مرض اور تجویز نسخہ پر علم الرمل کی کتاب "روحانی ایسیرے" لکھ کر نزل علم رمل میں ایک "سنگ میل" قائم کر دیا ہے۔ اور مجھے اس پر بجا طور پر فخر حاصل ہے کہ اس ضمن میں سب سے پہلے میں نے ہی قلم اٹھایا ہے۔ یہ کتاب ملک سراج الدین اینڈ سنز کشمیری بازار لاہور نے شائع کی ہے۔ اور ملک کے طول و عرض سے مجھے تعریفی خطوط ملے ہیں۔ ذیل کا مضمون اسی کتاب کا ایک ایڈی ورتھ ہے۔ گو یہ مضمون اس کتاب میں بحال شامل نہیں ہو سکا (دوسرے ایڈیشن میں اسے شامل کر دیا جائے گا) مگر قارئین کے لئے یہ مضمون اپنی نوع میں منفرد ہے۔ اور میرا خیال ہے کہ علم رمل سے واقفیت رکھنے والے اور شغل طب کے حامل اس مضمون کو قدر کی نظر سے دیکھیں گے۔

تشخیص کے لئے اطاعہ مداوہ خاصہ اور سبب

حاصل کرتے ہیں۔ نبض اور قارورہ۔ آج انہی میں سے میں مرید سہم کی روشنی میں دو شخصیت کی جڑے کی تار اور شخصیت پر غور کرتا ہوں کہ انسانی ہونے کے رجب اس بات پر ہے کہ مطلق ہوا میں ہونا بھی ضروری نہیں۔ اور بیچے ہونے میں نبض کی تصحیح نشہ نہ ہی ہونے کی۔ کتاب سعدی کی سر میں تجویز نسخہ و رجب یونی پریسٹ کی ہے۔ اس بات پر مجھے غور حاصل ہے کہ میں نے ایک مندرجہ سی ریسرچ کر کے منائے فن رمل کی دعوت کو ردی ہے۔ مرحمت نے مطابقت کی خوش نشہ و سدا سی حریت کی سہمی ریسرچ آپ رخصت میں پیش کرتا ہوں۔

انشاد گیدنے شوروٹ شہ

## نبض کی قسمیں اور بیماریاں

نبض کیا ہے؟ دل کے انقباض اور انقباض سے جو حرکت ہر ایک شریان میں پیدا ہوتی ہے اس کا نام نبض ہے۔ جب دل کا بائیں بطن سکڑتا ہے تو اس انقباض سے حرکت کے ساتھ خون شریانیوں میں پہنچتا ہے۔ اور اسی کا نام نبض ہے۔ یہ انقباض اور انقباض تو اتنے کے ساتھ جاری رہتا ہے اور طبیعت اسی حرکت پر انگلیاں رکھ کر مرض کا اندازہ لگاتے ہیں۔

نیند کے وقت نبض کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ کیونکہ نیند کے عالم میں دوران خون سست ہوتا ہے۔ تاہم جس شخص کی حالت

درت خواب میں نبض ایک جیسی ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص  
بہ حالت خواب میں بھی دورانِ خون تیز ہے اور یہ بد خوابی کی دلیل ہے اور  
ضعفِ دماغ پر مبنی ہے۔ ایسے شخص کا دم کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور  
سفار کی طرف دورانِ خون نسبتاً تیز ہوتا ہے۔

## نبض عظیم

نبض جب حالتِ اعتدال سے طویل عرض اور بلندی میں زیادہ ہو  
تو نبض دکھانے والا شخص گرم مزاج ہے۔ نبض میں طویل عرض اور بلندی  
زیادہ ہو تو مریض کو گرم بخاروں میں سے کوئی بخار صغریٰ ہے۔ ایسی نبض  
عظیم کہلاتی ہے۔

اگر بدن میں حرارت تیز ہو جائے تو نبض عظیم ہو کر چلتی ہے اور ساتھ  
ہی جلدی جلدی بھی چلتی ہے اور نبض اوقاتِ عظیم کے ساتھ سرج بھی چلتی  
ہے۔ نبض دفعہ و قہ یا نبض کے سکون کا زمانہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ نبض کی  
بہ حالت تیز بخاروں میں (یا جب بدن میں حرارت بہت زیادہ بڑھ گئی ہو) پیدا  
ہو جاتی ہے لیکن یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک مریض  
کی قوت قائم رہے اور اگر مریض کی قوت کمزور پڑ گئی ہو تو نبض عظیم اور  
سرج نہ ہوگی۔ بلکہ صرف متواتر چلے گی۔

## نبض صغیر

اگر نبض حالتِ اعتدال سے طویل عرض اور بلندی میں کم ہو

ہو تو اس کو نبض صغیر کہتے ہیں۔ ایسی نبض ضعف کی حالت میں چلتی ہے  
یا جب خون میں بدنی مواد کی زیادتی ہو یا غذا احد سے زیادہ کھائی ہو تو نبض  
صغیر چلتی ہے۔ اگرچہ وہ قوی ہوتی ہے۔ جس کی دیر پہلے کہ زیادہ غذا کی  
صورت میں دورانِ خون زیادہ معدہ کی طرف ہوتا ہے اور مواد کی موجودگی  
میں نبض دبی ہوئی ہوتی ہے جیسا کہ بخاروں کی فوبت میں ابتدا میں دیکھا جاتا  
ہے لیکن جس وقت مسلسل لینے سے مادہ تحلیل ہو جاتا ہے تو نبض پھر حالتِ  
اعتدال پر آ جاتی ہے۔

اگر نبض پر انگلیاں رکھنے سے قریب زور سے لگے تو نبض قوی کہلائے گی  
اگر زور سے نہ لگے تبض ضعیف کہلاتی ہے۔ اگر مریض کی حالت اچھی ہو اور  
قوت موجود ہو مگر نبض ضعیف چلے تو اس کا سبب شریازوں کی صلابت ہے۔  
قوی نبض قوتِ بدنی کی دلیل ہے۔

اگر نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے نصف سیکنڈ میں پوری ہو  
جائے تو ایسی نبض کو میرج کہتے ہیں اور نبض کی ضرب ایک سیکنڈ کی بجائے  
۱/۲ سیکنڈ میں مکمل ہو تو ایسی نبض بطی کہلاتی ہے۔

اعصابی امراض بے خوابی، بخار، امراض زخم، احتباسِ جیف، اختناقِ الرحم



کی حالت میں اور بالآخر لڑکیوں میں پہلا حیض آئے تو نبض سریع چلتی ہے  
بدھنی، زخم معدہ، سرطان معدہ، بیتان، ذیابیطس، دیوانگی اور سمیات  
کھانے کی حالت میں نبض بطی ہوتی ہے۔ کینکروں کا دوران مادی عضو کی طرح  
تیز ہوتا ہے اور شریان کی رفتار میں فرق آجاتا ہے۔

دل کی دوسریوں کا درمیانی وقفہ بہت ہی کم ہو یعنی نبض پر ہاتھ رکھتے  
سے ایک ضرب کے فوراً بعد دوسری ضرب پڑ جائے تو ایسی نبض کو متواتر  
کہتے ہیں۔

اور جب نماز سکون دراز ہو تو اس نبض کو مقادرات کہتے ہیں۔ سریع اور  
متواتر دونوں لفظ مترادف معلوم ہوتے ہیں لیکن ان دو میں بڑا فرق ہے سریع  
میں زمانہ حرکت زیادہ ہوتا ہے اور متواتر میں دو حرکتوں کے درمیان کا زمانہ  
تھوڑا ہوتا ہے۔ سریع میں قوت کا ہونا ضروری ہے۔ متواتر میں قوت لازمی  
نہیں، قوت ہو تو سریع، کمزوری ہو تو متواتر۔

ہر دوسریات کا درمیانی وقفہ مساوی ہو تو نبض مستوی کہلاتی ہے۔ جب وقفہ  
مساوی نہ ہو تو نبض مختلف کہتے ہیں۔

جب نبض کی ایک ضرب نرم اور ایک سخت ہو اور علی التواتر بطی الزیادہ

یہی حال رکھے تو نبض مختلف منتظم ہوں۔

جب حرکت سکون بغیر کسی خاص قاعدہ کے بدلتا رہے یعنی گاہے پوچھی  
ضرب سخت ہو اور گہی دوسری ضرب سخت ہو تو ایسی نبض کو ہم مختلف غیر  
منتظم کہیں گے۔ نبض مختلف منتظم، بدھنی، امراض جگر، امراض ریاح،  
گردہ کے امراض، دوران خون کی رکاوٹ، سرسام، سکے میں چلتی ہے۔

امراض ریاح میں بھی نبض مختلف منتظم چلے گی۔  
مختلف غیر منتظم، امراض تلب الشرائین میں اور سمیات سے مسموم ہونے  
کے وقت چلتی ہے۔

## صلیب اور لین

اگر نبض انگلیوں کے نیچے دبانے سے سخت معلوم ہو تو اس کو صلیب کہتے  
ہیں اور اگر نرم معلوم ہو تو اسے لین کہتے ہیں۔

اور اہم حادثہ بذات الجنب میں نبض سریع، متواتر اور صلیب ہوتی  
ہے۔ قرانیطس، ذات التریہ، جبکہ یہ بلغم یا صفرا کی وجہ سے ہوں تو نبض سریع  
اور متواتر ہوتی ہے۔ اگر بلغم کا مواد زیادہ ہو تو نبض میں سرعت نہیں ہوتی بلکہ بطی  
ہوتی ہے اور استسقاء کے لمحہ فالج اور امراض بارہ میں بھی نبض بطی ہو کر چلتی ہے۔

جب بدن سے خون کسی سبب سے زیادہ خارج ہو جائے تو نبض بطی چلتی ہے  
جب نبض بہت ہی میغر اور بہت متواتر ہو۔ چیونٹی کی چال چلے۔ مریش کی  
زندگی سے ناامیدی ہو تو ایسی چال کو نلی کہتے ہیں۔ یہ سقوط موت کے وقت

چلتی ہے۔

اورام حارہ میں نبض متفاوت اور سست چلتی ہے۔

رطوبت کی زیادتی کے باعث نبض موجی چلتی ہے۔

سرام گرم میں نبض صلب ہوتی ہے۔ سرسام سرد میں نبض متفاوت

صداع حار میں سریع اور صداع بارد میں متفاوت ہوتی ہے۔

جنون میں صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

عشق میں مختلف غیر منظم۔

فالج اور لقوہ میں صلب اور بدلی ہوئی اور ساتھ ہی نبض سست

ہوتی ہے یعنی بلی اور مختلف منظم چلتی ہے۔

مرع، سکتہ اور مرقا اگر بلغم کی زیادتی کے باعث ہوں تو نبض بلی

اور متفاوت ہو۔ اگر سواد سے ہو تو نبض صلب اور صغیر ہوتی ہے۔

حیات یومیہ میں نبض عظیم اور متواتر ہوتی ہے۔

نوبتی بخار میں نبض عظیم اور قوی ہوتی ہے۔

غلب خالص میں نبض صغیر متفاوت اور ضعیف ہوتی ہے۔

## ممتلی اور خالی

نبض بھری ہوئی ممتلی کہلاتی ہے اور خالی خالی کہلاتی ہے۔ ممتلی قوت

بردست کرتی ہے اور خالی ضعیف پر۔ اس کے علاوہ مرکب نبضیں ہیں

جن کا بیان ضروری نہیں ہے۔

## نشاری

جب نبض کسی کی طرح چلے تو نشاری کہلاتی ہے۔ افشار میں اورام کے

بعث نبض نشاری ہو جاتی ہے۔

دودی اور ٹلی، انتہائی کمزور نبضیں ہیں جو انسانی ضعف کی صورت میں

چلتی ہیں۔ دودی یعنی کپڑے کی رفتار اور ٹلی چوبیس کی رفتار مگر ان مرکب نبضوں

کے تجھٹ میں بڑبڑانے کی ضرورت نہیں ہے۔ تشخیص مرض اور تجویز نسخہ کے

لئے عرف اتنا ہی بیان نبض کافی ہے۔

عظیم

صفراوی قسم کے بخار، تیز بخار، بدنی قوت زیادہ ہو۔

صغیر

ضعف کمزوری یا معدہ غذا سے پر ہو بلغمی مواد کی زیادتی، بخار کی ابتداء

قوی

قوت بدنی کی دلیل ہے۔

ضعیف

ضعف اور کمزوری کی نشانی ہے۔ حمل میں یہ نبض چلتی ہے۔

سریع

اعصابی امراض، اعصابی درویں، بے خوابی، بخار، امراض رحم

مرکز رحم و رحم کی ابتداء اور ذرعم، احتباس حیض، احتشاق  
 رحم، بولچہ پیدائشی ہوئی لڑکیوں کی حیض سریع چلتی ہے۔  
 بطنی

فالج اور امراض بارہ، اخراج خون، حیض کی زیادتی، بواسیر کی زیادتی  
 تسمیر، بطنی، زخم معده، سرطان معده، یرقان، کربا، سبیس، دیوانگی، اور  
 عینت کے کھانے سے حیض بطنی چلتی ہے۔ امراض مثانہ میں بھی یہی حیض چلتی ہے۔  
 متواتر

بخار، اندرونی اور عام، سرد و گرم میں حیض متواتر ہوتی ہے۔  
 مستوی

امراض معده اور امراض جگر میں حیض مستوی ہوتی ہے۔

مختلف منتظم

بدہیمی اور کبیر امراض معده، امراض جگر، امراض ریاح  
 انقباض، انقباض، دیگرہ اگر وہ کے تمام امراض، دوران خون کی رکاوٹ،  
 ہائی بلڈ پریشر، مسام اور سکتہ میں چلتی ہے۔

مختلف غیر منتظم

امراض قلب، اور قلب، شرائین کی سختی، اور سخت زہریلی چیزوں کے  
 کھانے سے یہ حیض چلتی ہے اگر کسی غلطی خرابی سے خون میں نہ ہر پیدا ہو جائے  
 تو پھر بھی یہ حیض چلتی ہے۔

صلب، گرم، دم، ہر قسم بیرونی یا اندرونی، ذات الجنہ ہونیا

میں حیض سریع اور صلب ہوتی ہے۔  
 لیکن

بطنی مواد کی زیادتی اصل، اور دقت میں حیض میں چلتی ہے۔  
 اشکال الرحم اور علم البیض

علم الرحم میں حیض کا تعلق خانہ سوم سے ہے۔ اگر یہ اشکال حیض خانہ  
 سوم میں آئیں تو مفرد حیضیں ہوں گی۔ اور اگر خانہ سوم کے سوا کسی اور خانہ  
 میں بھی تکرار کریں تو حیض مرکب ہوگی۔ اس کی تشریح کر رہا ہوں۔

اگر یہ اشکال صرف خانہ سوم میں آئے تو عظیم ہوگی۔  
 اگر دو خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو تو عظیم اور قوی ہوگی۔  
 اگر آتش، یا باد کے کسی خانہ میں تکرار ہوگی تو سریع ہوگی۔  
 اگر آب کے کسی ایک خانہ میں تکرار کرے تو صغیر ہوگی۔ دو خانہ میں تکرار  
 ہو تو تفاوت ہوگی۔

اگر ایک خانہ آتش میں تکرار کر رہی ہو اور ایک خانہ آب میں ہو تو  
 معتدل مگر سریع ہوگی۔

اگر خاک میں تکرار ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔  
 اگر صرف خانہ سوم میں ہو تو صلب اور صغیر ہوگی۔  
 اگر کسی اور خانہ آب میں تکرار ہو تو لین ہوگی۔

خاک میں صلیب۔

==== خانہ سووم میں ہو تو مستوی۔

آتش اور خاک میں خالی ضعیف اور متفاوت۔

باد میں بلی۔

خاک میں ممتلی۔

==== خانہ سووم میں ممتلی۔

آب اور باد میں ممتلی ضعیف۔

خاک میں ممتلی قوی۔

آتش میں نشائی۔

==== خانہ سووم میں موجی۔

باد میں دودی۔

خاک میں ممتلی۔

آتش میں عظیم اور معتدل۔

==== خانہ سووم میں عظیم۔

آب اور خاک میں عظیم اور مرج۔

آتش میں مرج اور قوی۔

==== خانہ سووم میں صغیر۔

آب اور خاک میں ضعیف اور کمزور۔

آتش اور باد میں متفاوت مرج اور صغیر۔

اگر خانہ آتش میں تکرار ہو تو مستوی ہوگی۔

اگر خانہ باد میں تکرار ہو تو بلی ہوگی۔

==== اگر تکرار نہ کرے تو قوی اور عظیم ہوگی۔

تکرار خانہ آب میں کرے تو قوی اور عظیم ہوگی۔

تکرار خانہ آتش میں کرے تو سریع ہوگی۔

تکرار کسی اور خانہ آب میں کرے تو لین اور بلی ہوگی۔

تکرار خانہ خاک میں صلب اور سریع ہوگی۔

==== معتدل بعض ہے بشرطیکہ صرف خانہ سووم میں ہو اور کہیں تکرار۔

نہ کر رہی ہو۔

خانہ آب میں تکرار کرے تو لین اور متفاوت ہے۔

خانہ خاک میں تکرار ہو تو مستوی ہے۔

خانہ آتش میں صلب ہے۔

==== صرف خانہ سووم میں ہو تو صغیر اور متواتر ہوگی۔

خانہ آب میں ہو تو سریع اور بلی۔

آتش اور باد میں مرج

خاک میں بلی

==== صرف خانہ آب سووم میں ہو تو متفاوت ہے اور سریع ہے۔

کسی اور خانہ آب میں تکرار ہو تو صغیر اور صلب ہے۔

آتش میں مرج۔



خانہ سوم میں عظیم اور سرخ۔

خانہ آب و باد میں مستوی۔

خانہ خاک میں متفاوت۔

خانہ آتش میں انتشاری۔

آب میں غیر منتظم مختلف۔

آتش اور باد میں ذنب القار۔

خاک میں ذوالفطرۃ۔

خانہ سوم میں صغیر۔

آتش باد میں معتدل مگر صغیر۔

آب و خاک میں ضعیف، دودی اور متفاوت۔

خانہ سوم میں متواتر۔

آب و باد میں مختلف غیر منتظم۔

آتش میں انتشاری۔

ہر خانہ میں دودی، نملی اور عین موت کے وقت چلنے والی نہیں۔

غلط صفرا سے درد سر، درد گردن، تپ گرم، سوزش،

تشنگی، کوفت بدن، آغاز سرسام، قویخ کا عارضہ، امراض دماغی،

درد کان، تپ صفراوی، آدھا سببی، یرقان۔

غلط صفرا و سودا سے درد گردن و حلق، درد زانو و تپ،

سستی اور درد سرسام، یرقان، بے ہوشی، غشی، درد چشم، درد

زانو، درد گلو، درد کتف، تپ سوداوی۔

غلط بلغم سے درد سینہ، پہلو، ٹم و اندود، یا اخراج خون خارش

ذیل اطعون، تپ ایک روزہ، تپ گرم و اسہال، تپ بحرہ، ضعف

دماغ، سحر چھچک، پھوڑا پھنسی، آتشک خونی، سہرہ

سرد تبض، سرطان، سوجن شکم، استسقاء تنگی نفس، تپ، درد

ناف و شکم، خشکی سودا سے، کنت، استسقاء ضیق النفس، درد ناف

درد کمر، تبض، خرابی معدہ، جھود، تپ دودی سوداوی، امراض سینہ پہلو

غشی، مایخویا، بیماری معدہ، تپ لوند، درد شکم، درد دل، بند

زکام، سوجن دماغ، درد سر، درد کمر یا آسیب جن و سحر ایض کبھی ہوش

میں کبھی بے ہوش، غشی، مایخویا، درد سینہ، درد سر، امراض دل

سوداوی حرارت جگر، دست دتے۔

فساد خون سے خشکی بدن میں، بلندی سے گرنا، ضرب سقط، چوٹ،

درد شکم، دیوانگی، بے ہوشی، مرگی یا اجڑائے خون، شکم اور ناک سے خون آنا

جوع الکلی، وجع المفاصل، تپ سوداوی، درد اعصاب، جلد صفر

امراض معدہ، عارضہ قبض، درد شکم، آفت روح، ہڈیوں اور جسم میں

درد، بہق ایض، قیق۔

فساد خون، اسہال، تپ حادہ، امراض رحم، غلظت خونی امراض،



وریڈم ورائیڈ :- سرخ وریڈ  
 اور ویریٹس :- بلی  
 سکیل کار :- صغیر، سرخ، اور ضعیف  
 بیلا ڈونا :- قوی، سرخ  
 برائی اونیا :- سرخ، ضعیف اور متلی  
 لیکس اور کریٹیکس :- مختلف غیر منتظم یا دودی یا نمکی

ایکونارٹ، آرم منٹ، بیلا ڈونا، اوپیم، وریڈم ورائیڈ :-

کاربوئیج، ڈیجی ٹیس، مرک سال، سکیل کار، لائیو پوڈیم، نیٹرم  
 میڈ، سپائی، جیلیا، وریڈم ورائیڈ، کریٹیکس، ایکونارٹ، بیلا ڈونا  
 نیسیامیکا، ایڈفاس، فاسفورس، کاسٹیکم

مختلف منتظم کے لئے  
 لیکس، کریٹیکس، پائی روجی نیم، ایڈمیور، ڈیجی ٹیس، آرسنک  
 الیم، فیرم فاس، سپائی جیلیا، ناجا، کریٹیکس، کریٹیکس

غیر مستوی کے لئے  
 آرنیکا، آرسنک الیم، آرم منٹ، کریٹیکس، کریٹیکس، ڈیجی ٹیس، ایڈمیور

سیالک، ایڈ لائیو پوڈیم، ناجا، فاسفورس، ایڈمیور، تیرم میڈور، اسپائی  
 جیلیا، ڈیجی ٹیس، وریڈم ورائیڈ

ایکونارٹ، انیم ٹارٹ، بیلا ڈونا، جلیسی میم، لائیو پوڈیم، ناجا، فاسفورس  
 ڈیجی ٹیس، کریٹیکس، پلسائیڈ، سپیا، اشوکا، آئرس فیری فوسا، وائی برنٹم  
 سپائنا، اگنیشیا، پلونیاس

اگر نبض صبح کو سرخ ہو تو  
 آرسنک الیم، سلف

آرسنک ایف، کینا بس، ایڈمیور، جلیسی میم، ڈیجی ٹیس، ایکونارٹ، جلیسیا  
 کاسٹیکم، چائنا، فیرم فاس، نیٹرم سلف، کارڈوس، مریناس، لائیو سائیکس،  
 سیرامو، نیم نکسو، میکا، سلف، ایڈفاس، ایڈمیور

نبض باری باری سرخ اور لہری  
 جلیسی میم، ڈیجی ٹیس، اوپیم، لورڈ سیریس  
 نبض لین

آرسنک الیم، جلیسی میم، فاسفورس، وریڈم ورائیڈ، فیرم  
 فاس، آرسنک آڈوڈائیڈ

یورٹ، بیڈونا، برائی او نیا، ہائیڈرو ساس، اینٹیٹھارٹ، کیتے  
 سڈیٹھ، کیٹس، سائٹ، گلوٹائن، برائی او نیا، کالی کارب، ایکٹی  
 بیٹ، ہائیڈرو ساس، کالی فاس، سٹرومونیم، بیلا ڈونا، چائنا، ڈیجیٹلیس  
 یس، ریڈرس سال، سلفر، نکس، وامیکا، سیپا، سلیکار

آرسنکیم الیم، کیٹس، کیٹس، کیٹس، جلیسی میم، ایڈ  
 ہائیڈرو، سیانک، کیٹس، فاسفورس، فاسفورک ایڈ، ایڈ  
 یور، سپائی جیلیا، وریٹم الیم، وریٹم ورائیڈ، فیرمٹ۔

چائنا، چائنا سلف، اپیکاک، ایکونائٹ، برائی او نیا، بیلا ڈونا،  
 وریٹم ورائیڈ، گلوٹائن۔

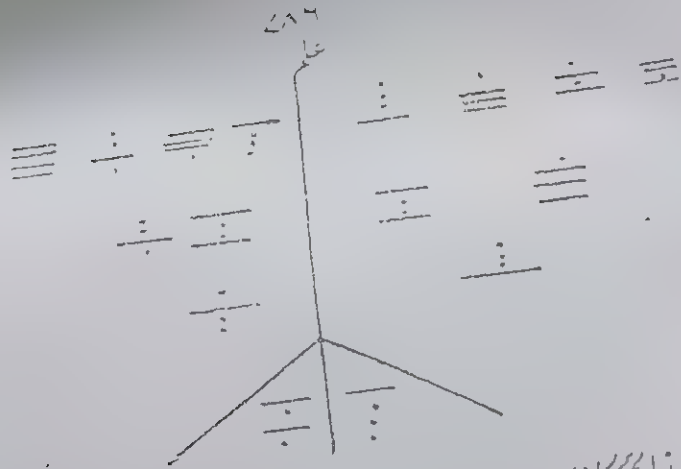
نبش صغیر

کاربوویج، چائنا، آرسنکیم الیم۔

خالی دودی اور نمکی نبش

کاربوویج، چائنا، آرسنکیم الیم، ادیم۔

نہجہ مریش



زائچہ کا خانہ ۹ مریض سے متعلق ہے جو ان امراض سے متعلق ہے جو  
 الگبی، اوجع المفاصل، آپ سوداوی، درد اعصاب، جلد صراغی، معدہ  
 دریشکم و غیرہ، اس شکل میں نقطہ خاک موجود ہے۔ گویا مادہ سوداوی  
 ہے۔ اس کی شکل منقلب خانہ ۳ آسید اور خانہ ۹ آتش میں ہے۔  
 آب بلغم اور آتش خون سے متعلق ہے۔ ان علامات سے یہ معلوم ہوا کہ

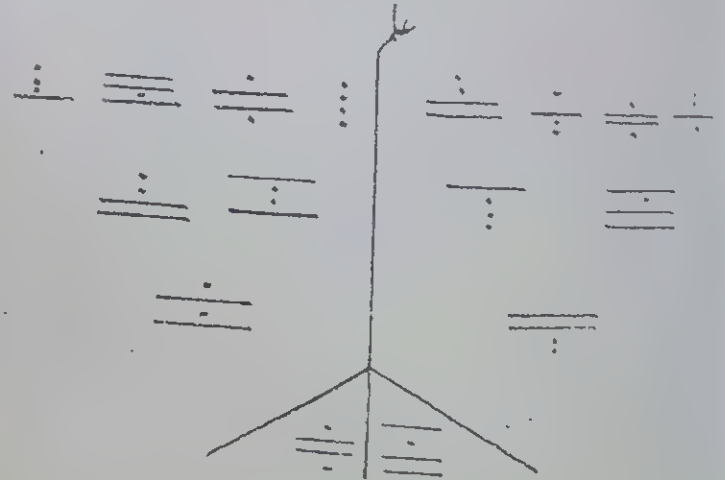
مادہ سودا کی وجہ سے بلغم اور خون میں افتراق ہوا خانہ سوم خانہ نبش ہے  
 اس میں سے ہے جس نے ایک مقام خانہ ۹ میں مرکز آتش میں تکرار کی ہے۔  
 نبش عظیم اور قوی چل رہی ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مرض حاد ہے اس لئے  
 ابھی قوت باقی ہے اور عظیم ہے۔ گویا مرض ہوئے تھوڑے دن ہوئے ہیں۔  
 نبش عظیم دلالت کرتی ہے تیز بخار کی۔ گویا اس عارضہ کے ساتھ ساتھ تیز  
 بخار بھی ہے۔



شکل منسوب ہے زائید۔ سینہ و کمر، ظہال اور رگوں سے اس اجزاء  
 سے نکل کر مریض معارضہ وجع امقاس بیمار ہے۔ مادہ سودا سے بلغم اوجھڑ  
 میں خزان ہوا اور اس وجہ سے عارضہ خورد زائید ہوا اور اس کی  
 مدت کے باعث مریض کو بخار بھی سخت ہے۔ تشخیص صحیح ثابت ہوئی۔  
 یہ مریض بھی دوائی کا انتخاب کیا۔ اس کے لئے ہومیوپیتھک میڈیا میڈیکل  
 بتوڑا مطالعہ اور ادویہ کے اثرات و خواص کا علم ضروری ہے۔

بعض عظیم کے لئے دوا اعضا اور درد زائید وجع امقاس کے لئے ایک  
 دوا دینا اور ہلڈ ونا یہ تینوں بے حد مفید ہیں اور چونکہ یہ تینوں  
 دوا ہومیوپیتھک نظریہ کے ماتحت ایک دوسرے کے بعد دی جاسکتی  
 ہیں۔ پس میں تضاد بھی نہیں رکھتی اس لئے ان تینوں ادویہ کی ۲-۲  
 دوا دی گئیں۔ صبح و پورٹ ملی کہ مریض قطعی طور پر تندرست ہو چکا ہے۔

زائچہ مریض



شکل منسوب ہے دوسرے شکم اور پوائی گاہے ہوشی مرگ، اجڑائے خون  
 شکم اور ناک سے خون آنے سے۔

میں نقطہ آتش ہے جو خون اور سودا سے متعلق ہے۔  
 کی تکرار خانہ ۲ بار اور خانہ ۱۵ آب میں ہے۔ گویا چاروں غلطوں

کی تخرابی ہے۔ اور چاروں غلطوں سے خون مرکب ہے۔ لہذا خون کا کوئی عارضہ  
 ہے۔ بعض مختلف غیر منتظم ہے۔ امراض قلب اور قلب، شریان کی سختی،  
 گویا اس استدلال سے یہ ثابت ہوا کہ مریض کو زہر دیا گیا ہے۔ اس کے بارے  
 خون میں زہر ملا اثر ہے اور اسے شکم میں درد کے ساتھ ساتھ اخراج خون  
 ناک اور منہ سے ہوا ہے۔ بعض مختلف غیر منتظم کے لئے اور ان عوارض  
 کے لئے پائی روچی نیم اور آر سنکم الیم انتخاب کیا۔ ان کے لئے امدادی طور  
 پر میزمر ناس بھی دیا گیا۔ تشخیص کے بعد مریض کی کچھ علامات اگلے مل جائیں  
 تو دوائی کے انتخاب میں کافی مدد مل سکتی ہے۔ لہذا ان ۳ ادویہ کے استعمال  
 سے مریض کی بلیڈنگ پہلے ہی دن رگ گئی۔ پیٹ کا درد رگ گیا ہے ہوشی  
 دور ہو گئی۔ اور چار دن کے استعمال سے مریض کلی طور پر تندرست ہو گیا۔

# ہاتھوں کی مقناطیسی قوت

ہاتھوں میں مقناطیسی قوت پیدا کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ مسمریزم کی کتابوں میں مختلف قسم کے "پاس" کرنے کے طریقے درج ہیں اور مشقیں بھی۔ مگر میں ایک پختہ تجربہ کی مشق پیش کر رہا ہوں جس کا ذکر آپ کو مسمریزم کی کتابوں میں نہیں ملے گا۔ یہ مشق جہاں ہاتھوں میں مقناطیست پیدا کرتی ہے۔ وہیں اعصاب کی قوت کے لئے ایک بہت ہی اعلیٰ ورزش ہے۔ اس ورزش سے سینے اور بازوؤں میں توانائی آجاتی ہے نہ بازو سڈول ہو جاتے ہیں۔ سینے سے پختہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ آپ رات کو سکون کے عالم میں کسی دیوار سے تھیں دو ہاتھ کھڑے ہو جائیں کہ اگر ہاتھ لمبے کریں تو دیوار سے مس نہ ہوں بند دیوار سے صرف چار انگل دور رہیں۔ آپ کا منہ اگر شمال کی جانب ہو تو بہتر ہے۔ اونا اگر ایسی جگہ دستیاب نہ ہو سکے تو پھر جس طرف جوتی کریں۔ آپ کو اجازت ہے۔ دیوار سے کچھ دور رہ کر جسم کو چست و چاب کر لیں۔ گردن اور سینہ کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ ہاتھ دیوار کی طرف پھیل جائیں اور پیچ واپس سینے کی طرف سمیٹ لیں۔ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے پھیل جائیں اور ان کے انگلیوں سے ذرا پھیلی کی طرف جھکے ہوئے

ہوں۔ دل میں تصور یہ ہو کہ آپ مقناطیسی قوت کو اپنے ہاتھوں میں بھر رہے ہیں۔ ابتداء میں جس قدر بھی آپ آسانی سے یہ ورزش کر سکیں اتنی ہی دیر کریں۔ مگر مشق کو دن بدن بڑھاتے رہیں۔ حتیٰ کہ آپ تصور کی پختگی کے ساتھ ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر سکیں۔ پھر آپ نے جب پورے ایک گھنٹے تک یہ ورزش کر لی تو آپ یقیناً کامیاب ہیں۔ مزید ہم دن تک روزانہ ۱۔ ۱ گھنٹہ ورزش کر لیں۔ مگر مقناطیست کا تصور ذہن میں ضرور اُجاگر رہے۔ اس مشق کے کامیاب ہونے کا ایک تجربہ یہ بھی ہے کہ آپ ایک سوئی میں دھاگا ڈال کر اس دھاگے کو دیوار سے ساتھ کسی کپڑے سے باندھ دیں تاکہ سوئی دیوار سے صرف ایک انچ دور رہتی رہے۔ پھر اس کمرے میں نہ ہو۔ آپ اس سوئی کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور سوئیوں ہاتھ پھیل کر سوئی کے قریب لائیں۔ مگر سوئی سے مس نہ ہوں۔ دل میں یہ ارادہ ہو کہ میں سوئی کو کھینچ رہا ہوں۔ آپ یقیناً کھینچ کر ادھر آپ سوئی کے قریب ہاتھ لے جائیں گے اور سوئی ہوا میں پک رہی ہوگی۔ آپ کے ہاتھوں کی قوت اسے ٹھک کر مارے گی۔ اور وہ یقیناً اُٹھے گا اور پھر یہ سوئی آپ کی کسی بھی انگلی کے ساتھ چمٹ جائے گی۔ آپ بہت آہستہ ہاتھ بند کریں گے تو سوئی ساتھ ساتھ شقی رہے گی۔ بعض یوگی تو اس مشق کو مس حد تک بڑھا لیتے ہیں کہ ہاتھ کے اشارے سے پتھر بھی اپنے مقام سے اُچھل پڑتا ہے۔ مگر سوئی کو کھینچ لینے کے بعد آپ بھی کمال مقناطیسی انسان بن جائیں گے۔ میں نے سوئی کو دیوار سے سمٹ کر مشق کے بعد کھینچی

تھا۔ ۳ ماہ تک ہاتھوں کی ورزش کی تھی زیادہ وقت اس لئے لگا کر میں ورزش  
 کے انتظام سے زیادہ وقت تک کبھی نہ کر سکا۔ ادھر ورزش شروع کی، ادھر  
 ملنے والے آگئے۔ لازماً ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی، مگر  
 ادھوری اور نا مکمل ورزش چھوڑ کر ان کے حضور میں حاضری دینا پڑی۔ مگر  
 ادھوری اور نا مکمل ورزش کے باوجود ۳ ماہ کے بعد سوئی کھچ آئی، اب بھی  
 پچ آئی ہے۔ ہاتھوں کی متناطبیسی قوت آج کل یہ کم ل دکھایا کرتی ہے کہ دوسرے  
 ہاتھ سے ہاتھوں پر ۳، ۲ بار پاس کرتا ہوں (یعنی مقام درد کے قریب  
 اتنے لے جا کر یہ خیال کرتا ہوں کہ درد کو کھینچ رہا ہوں) اور یقین جانیے کہ  
 درد کو سا حیرانہ طور پر کھینچ لیا کرتا ہوں۔

دن بھر میں پندرہ پندرہ انسانوں پر تجربہ کرتا ہوں۔ ایک جگہ بھی ناکامی  
 نہیں ہوتی درد ترک جاتا ہے مگر اس درد کی وجہ اگر کہتی ایسا مادہ ہے جس  
 کی اصلاح نہ ناصوری ہے تو کچھ رادی طور پر طبی علاج کی بھی ضرورت  
 ہے نہ کہیں چھوڑا ہوا آپ درد کہ سلب تیار کر لیں گے۔ وقتی طور پر درد ترک  
 ہائے گا مگر چونکہ پیچھا موجود ہے اس لئے آپ کو پھوڑے کا علاج بھی کرنا  
 پڑے گا۔ ہو سکتا ہے تھوڑی دیر کے بعد درد پھر شروع ہو جائے۔  
 یہ بھی ہو سکتا ہے اور عین ممکن ہے کہ آپ اپنی قوت ارادی کے بل  
 بوتے پر پھوڑوں اور درموں کو بھی تحلیل کر دیں۔ اپنی میل کی پہلی تاریخ  
 و ساتھ زمان سے میرے پاس ایک مریض کو لایا گیا جسے ڈنبل تھا۔ اور  
 شہریدارم کے علاوہ ناقابل برداشت درد بھی تھا۔ میں نے ۱۰ منٹ میں

درد کو سلب کیا۔ اور ساتھ ساتھ تصور کے عالم میں ڈنبل کو بھی تحلیل کر  
 دیا۔ صبح ۹ بجے کا وقت تھا جبکہ میں نے اس کا علاج کیا۔ خدا کے فضل و کرم سے  
 درد ۱۰ منٹ میں ختم ہو گیا۔ اور دو م شام تک تحلیل ہو گیا۔  
 میرے استاد کا کہنا ہے کہ ہر بار ہاتھ کو اس تصور کے ساتھ جھٹک  
 دینا چاہیے کہ کھینچے ہوئے مرض کو جھٹک رہا ہوں۔ اور بعد میں ہاتھوں کو  
 صابون سے دھونا بھی ضروری ہے۔ یہ میرا دن رات کا معمول عمل و رہنما  
 علاج ہے۔ آپ بھی اس سے فیض اٹھائیں۔ خود فائدہ اٹھا سکیں تو سلب  
 مرض کے لئے میرے پاس تشریف لائیں۔ تشریف لانے والے شہر کو  
 شہر میں مرا کے حسینی پہنچ جائیں۔ یہیں میرا گھر ہے۔

## بے مثال نسخہ

پھولوں سے خوشبو لکل جائے تو مسل دینے کے لائق ہیں۔

جو اہرات میں اگر چمک دیک نہیں تو دو کوڑی کے پتھر ہیں۔  
تکواہ میں اگر آب نہیں، تو کسی کام کی بھی نہیں۔

انسان میں اگر شرافت کی خوشبو نہیں تو وہ درندہ ہے، حیوان ہے۔

شرافت ہی انسانیت کا خاصہ ہے۔ شرافت ہی انسانیت کا جوہر ہے۔

انسان دنیا میں شرافت اور اعتدال کی زندگی گزارنے کے لئے خلق کیا

گیا ہے۔ اگر زندگی کے نصیب الین میں اعتدال قائم نہ ہو، تو شرافت بھی،

اُتراستہ نغم ہو جائے گی۔ شرافت کا وجود اس وقت تک ہے جب تک زندگی

کے ہر شعبہ میں اعتدال قائم ہے۔ ازدواجی تعلقات میں بھی اعتدال کی ضرورت

ہے۔ اعتدال کا بلڑا ڈانواں ڈول ہوا تو شرافت ڈگمگانے لگ جائے گی، خرابی

سنانی کی باگ دوڑ دونوں ہاتھوں میں تھام کر زندگی گزار دینے تو کبھی

پیشانی کا سامنا ہو گا۔

آج کل لوگ جوانی کے عالم میں ہی جوان بننے کی ادویہ تلاش کرتے ہیں۔

یہاں یہ صرف بے اعتدال زندگی کا بین ثبوت ہے۔

میں ناسخ بن کر صرف نصیحت پر ہی اکتفا نہیں کرتا چاہتا بلکہ ضرورت  
مندوں کے لئے جوان اور نوجوان بننے کا ایک ایسا طبی نسخہ بھی پیش کر رہا  
ہوں جس کی تعریف کرنا اخلاقاً درست معلوم نہیں ہوتا۔ البتہ اتنا کچھ ضرور  
عرض کروں گا کہ یہ نسخہ شباب کی تمام قوتوں کا مرکز ہے معاون ہے، مدد  
ہے اور مخزن ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے کسی اور نسخہ کی ضرورت نہیں۔  
یہ اعتدال انسان اگر اسے کھا کر اعتدال پسندین جائیں تو پوری زندگی  
میں کسی اور دوا کی حاجت نہ رہے گی۔

یہ نسخہ جہاں آسان ہے وہاں سستا اور بے حد فائدہ مند بھی ہے۔

نو چیرس حسب ضرورت لے کر اسے کوٹ لیں۔ اور کسی برتن میں رکھ  
کہ دس بار برگد کے دودھ سے تو خشک کر لیں۔ ایک بار برگد کا دودھ  
اس قدر ڈالیں کہ دوائی خوب تر ہو جائے۔ سلتے میں اسے خشک کریں۔ اور  
پھر دودھ اور ڈال دیں۔ دس بار تو خشک کرنے کے بعد اس کی گولیاں  
یقیناً رقی بنالیں۔

ایک گولی عصر کے وقت دودھ سے استعمال کریں۔

دو ہفتہ بھر کھا لینے کے بعد مجھے ساری زندگی دعا دیتے رہیں گے۔  
الشمار اللہ۔



## ازکار توجہ، قوت ارادی کی تکمیل

پرواض کی تکمیل میں قوت ارادی ہی کارفرما نظر آتی ہے اگر قوت ارادی  
تاکید ہے تو آپ خیال کی قوت کو جتنی دور بھیجنا چاہیں بھیج سکتے ہیں اور  
قوت ارادی کمزور ہے اور فاصلہ دور ہے تو یہ پیغام نہ پہنچ سکے گا۔  
مدی کی کمزوری ہو تو عقلی جیسے روحانی علم کو سمجھنے کی کوشش ہی  
ہو یہ جس شخص کے ضمیر میں دوار دے ہوں، ایک کہہ کر کام کر دے  
دوسرے کہ نہ کر دے۔ تو ایسے لوگ ہی قوت ارادی کے کچے ہوا کرتے  
ز صفت کے آدمی کو "ڈھمکنی یقین" کہا جاتا ہے۔ قوت ارادی والا  
ہو کر کہہ کے ہی دم لیتا ہے۔ ارادہ کی پختگی سے ہی ہر کام میں  
نہا کرتی ہے۔

ان کے مددگار کے یہ شمار کرتا ہیں لکھی ہیں اور بے شمار مضامین  
افزون پر شائع ہو چکے ہیں۔ مجھے ہزاروں خطوط ملے ہیں اور ہر خط  
میں یہی شکایت کی ہے کہ یہ علم بڑا مشکل ہے۔ ہمیں اس سے فائدہ  
نہیں ملتا۔ کوئی آسان فاصلہ اور کوئی آسان طریقہ نکال دے۔ مگر جو دوست  
مدد کے مالک ہیں۔ جو اپنی ذات میں مجھ دے کہ تم سے ہیں انہوں

نے فلکیات میں شائع کئے ہوئے ہر قاعدے کو سمجھ لیا اور حل کر کے مجھ  
بھیج بھی دیا ہے۔ یہ ہے قوت ارادی۔

یہ ہے عزم عظیم اور ہر مقصد کو حل کرنے کا فیصلہ، اور اسی کا نام ہے  
قوت ارادی۔ قوت ارادی کے نزدیک کوئی کام مشکل نہیں۔

آپ چند اماعوں پر نظر میں ہی صرف پڑھا کرتے تھے۔ مگر قوت ارادی  
والے چاند کی سیر کئی بار کر بھی آئے۔

ایم اسے اپنی ایچ ڈی، فاضل نکلے اور علامہ قسم کے لوگ اپنی قوت  
ارادی کے بل بوتے پر ہی اعلیٰ تعلیمی معیار پر پہنچ گئے۔

طاقت ارادی کا جانچ صرف اسی وقت ہوتی ہے جب انسان کسی  
کام کو قابلیت سے کرنے لگ جاتا ہے۔ اگر کسی شخص میں یس و بیش کی  
عادت ہو، یا آج کا کام کل پر مٹانے کی عادت ہو تو سمجھ لیجئے کہ اس کی  
قوت ارادی کمزور ہے۔

قوت ارادی ہے عزم بالجزم۔

سُن لو، سمجھ لو، کہ

جو مسئلہ بھی تمہارے سامنے آئے۔ اس پر ہر تن توجہ بن جاؤ۔ احتیاط  
کے ساتھ اس پر غور کرو۔ جہاں تک اس کو سوچ سکتے ہو، سوچو، آخر  
میں اس کے بارے میں قطعی فیصلہ کر لو۔ کسی سوال کو بغیر سوچے ادھورا  
نہ چھوڑو۔ اپنے فیصلہ پر جم جاؤ۔ ڈٹ کر کام کرو، خوب محنت کرو، دل  
ہا کر مارو۔ آہ، قوت ارادی، دلا، مدد، ترقی کرتی جائے گی۔ اور آہ

یہ ہے کہ ہر کوئی اس سمجھنے تک پہنچتا ہے۔ فرصت کے وقت۔  
 میں۔ ارم سے کہہ سکی پڑے۔ آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ  
 یہ کہیں نہیں۔ آہستہ آہستہ باہر نکالیں۔ تمام خیالات کو دماغ  
 میں دیں۔ خیالات کو حکم دے دو۔ میں اب خلوت میں ہوں، میرے  
 وقت آئے۔ بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو، یوں تصور کرو بدن  
 چون نہیں، جسم پر، طاقت نہیں۔ اعضاء میں حرکت کی طاقت نہیں۔  
 انکھیں بند کر دو۔ اپنے آپ سے خطاب کرو۔  
 میں اپنے ارادہ میں کامیاب ہوں۔  
 میرا ارادہ پہاڑ کی طرح مضبوط ہے۔  
 میں سب پر قادر ہوں۔  
 میرے ارادوں کو کوئی روک نہیں سکتا۔  
 ہر کام کو مکمل کر کے دم لیتا ہوں۔  
 سنی قسم کے جلوں کو اپنے اندر نہی آندھ، کم اند کم دس بار دہرائیں۔  
 زبان سے اوجھا بولنے کی ضرورت نہیں۔ صرف دل ہی دل میں ان  
 فقرات کو دہرائیں اور نیند آجائے تو سو جاؤ۔ تصور ہی دینے کے لئے  
 سو جاؤ۔ اگر رات کو نیند آنے سے قبل اس مشتق کو کہہ سکیں۔ تو  
 اجازت ہے بلکہ بہتر یہی ہے کہ جب سب لوگ سو جائیں۔ اس وقت  
 آپ اپنے لاشعور سے اس قسم کی باتیں کرتے رہیں۔ پس یہ ایک تکنیک  
 ہے لاشعور کو قوت ارادی میں کامیاب کرنے کی۔

اس اہم تکنیک کو زینوار مت یاد رکھیں۔ آپ دماغ پر ارادہ سنبھالیں  
 پتھری کا احساس کریں کہ اب کہہ سکتے ہیں کامیاب ثابت ہوگی۔ در  
 آپ ہر ارادہ میں کامیاب ہو جائیں۔  
 اس مشق کو کم از کم ۳۰ دن تک کریں۔ اگر روزی نہ ہوگی کرے  
 میں تو بہت بہتر۔ وہ جس آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔  
 جب قوت ارادی میں آپ مرقی عیسویں کرنے لگیں تو اس نے بہتر  
 اپنے خیال کو یکسو کرنا شروع کر دیں۔

تمام بڑے بڑے کاموں کو یاد رکھنا ہی میں ہوتی ہے۔  
 نیوٹن نے سلی مسائل تمہائی میں حل کر دیے۔  
 اڈیسن امریکہ کا مشہور عظیم کھیلانما ہی میں ہیچمن کے سوچیتا  
 رہتا تھا۔

شاعر اشعار کی تخلیق انسانی میں کرتے ہیں۔  
 ذوق و شوق سے پڑھنے والے تمہائی کو بہتر کرتے ہیں۔  
 تمہائی ایک ذریعہ ہے ذہنی ترقی کا۔ آپ بھی تمہائی  
 سے کام لیں۔ تمہائی میں چلے جائیں۔ شوق و ذوق سے دور۔  
 مجھے جیسے اور آہستہ آہستہ ہماری ہر سالہ سرے کر انکھیں بند کر  
 دیں۔ کھلے آسمان کو تقویت دیں۔ ہر سالہ آسمان کے ذریعہ میں آہستہ

خیالات کی رو میں مٹ جائے گا۔

مجھے تو تیرا دی کے بل بوتے پر اس خیال کو چٹنگی دے  
اور اس قدر چٹنگی کہ آپ کسی اور خیال کے بغیر نیلے آسمان  
پر چلے۔ دس منٹ تک بڑی آسانی سے کر سکیں۔

جب متواتر مشق کرتے ہیں تو آپ کے تصور میں چٹنگی آجائے۔  
یگانہ یکسوئی کے عالم میں آپ متواتر دس پندرہ منٹ تک  
نیلے آسمان کا صحیح تصور کر سکیں، تو یوں سمجھیں کہ آپ  
باقی مٹی میں قدم رکھ چکے ہیں۔

دوسرے میں اپنے کسی دوست کے ساتھ داخل ہو جائیے۔ شور  
اٹل سے دور۔ آہستہ آہستہ سانس لیں۔ اور آرام سے آپ اور  
اپنے دوست کے درمیان ایک طرف پشت کر کے بیٹھ جائیں۔ آپ  
کو دوست کے پاس کاغذ پینسل ہونا ضروری ہے۔ دونوں کا زنی الذہن  
ہونا ضروری ہے۔

آپ باقی دونوں تاش کا ایک بنڈل رکھ لیں۔ ایک پتہ تاش کا اٹھائیں  
اس پر نظر میں جمادیں۔ اور دوست کو خیال کی برقی رو کی مدد سے  
اس پتے کا نام بتائیں۔ مکمل یکسوئی کے ساتھ — اور یہی وقت

دوست کو ہدایت ہو کہ جو کچھ اس کے دماغ پر القاء ہو۔  
وہ پینسل سے کاغذ پر لکھ لے۔ اب انداز میں آپ کی بار غلطیاں  
کھائیں گے۔ اور آپ کا دوست غلط نام بتائے گا۔ مگر استقلال  
سے یکسوئی سے اور قوت ارادی کو غالب میں رکھ کر مشق کئے جائیں۔  
حتیٰ کہ کامیاب ہو جائیں۔

اس کے بعد ایک دو لفظ اپنے ذہن میں رکھ کر ان الفاظ  
کی لہریں دوست کو بھیجیں۔

جب آپ کا دوست الفاظ بھی صحیح طور پر پوچھ جائے  
تو آپ انشاء اللہ کامیاب ہیں۔ اب آپ اپنی مشق کو ذرا دیر  
فاصلہ پر آزمائیں۔ اور اس دوست کو کسی اور محلہ میں بھیج کر  
مشق کر دیں۔

اس مشق کو وسعت دے دیں۔ اور آپ دن بدن کامیاب  
ہوتے چلے جائیں گے۔ انشاء اللہ۔

نوٹ:

مجھے ہر مقصد کا مشورہ ملے سکے ہیں۔ مگر جہاں  
لفافہ آنا ضروری ہے۔

## دانت اکھاڑنے کا عمل

عام شعبہ باز لوگ ہلتے دانت کو مروڑی دے کر نکال لیا کرتے ہیں۔ اور عمل کا بہانہ کرتے ہیں۔ میرے ایک واجب الاحرام دوست جناب حکیم اعانت علی خاں صاحب پانی پت میرٹھ بھارت نے اس عقدہ کو حل کیا اور نسخہ حاصل کر کے مجھے بھی تحریر فرمایا۔ جنگ سے قبل ان کا خط آیا تھا۔ اور اب شاید خط و کتابت جاری ہوگی۔ اس دوران میں نے ایک بار اس عمل کا صحیح نسخہ مرتب کیا تھا۔ مگر ایک شاکر نے چوری کر لیا۔ اور ایک پاؤ کے قریب دوائی ضائع ہو گئی۔ جو مردوں مرینوں کے لئے کافی تھی۔

نسخہ یہ ہے کہ

بقدر قرعہ بقدر ضرورت لے کر تسواہ کی طرح اسے باریک پیس لیا جائے۔ اور کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈال کر تین گنا وزن سرکہ انگوری فانس اس پر ڈال دیا جائے۔ دھوپ میں رکھ کر سرکہ کو خشک کیا جائے۔ سرکہ جس قدر جذب ہو جائے، اور ڈالتے رہے۔

شدید گرمیوں کے موسم میں نسخہ تیار کریں۔ اور پورے ۴۰ دن تک اس دوا کو دھوپ میں رکھ کر جس قدر سرکہ چلا سکیں پلائیں۔ اس کے بعد اس کو خشک کر کے سفوف بنا کر رکھ لیں۔ جس دانت کو نکالنا مقصود ہو۔ انگلی کی مدد سے اس دانت کے اندر اور باہر مسوڑھے پر تھوڑا سا سفوف لگا دیں۔ غیور رہے کہ کسی اور دانت کے مسوڑھے پر دوا نہ لگے۔

۲ منٹ کے اندر مسوڑھا اس قدر پھیلا ہو جائے کہ خود مرین اپنے ہاتھ سے دانت آسانی سے باہر درج کھینچ سکتا ہے۔ نسخہ تجربہ بہ صحیح ثابت ہوا، مگر اندیشہ ہے کہ چوری ہو گیا۔

اعانت علی خاں صاحب نے اس مقصد کے لئے ایک اور نسخہ کا افشا بھی کیا تھا مگر میں اس کو ماحال نہیں بنا سکا کہ ایک چھوٹے سے رومال کو نیوے کی چیرنی میں تر کر لیں اور خشک کر کے محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت اسی رومال سے دانت کو پکڑ کر ذرا سی مروڑی دیں۔ دانت فوراً باہر آجائے گا۔ دوا کو مروڑی نہ دیں بلکہ اس رومال سے پکڑ کر آگے پیچھے دھکیلیں اور کھینچ لیں۔

ان دونوں نسخوں کی مدد سے دانت کسی غار سپس کے بغیر نکالے جاسکتے ہیں۔

میں نے جہاں اور بے شمار علوم کی قربانی دے دی



ہے۔ اب دل چاہتا ہے کہ نایاب جسموں کے خزانوں کا دامن  
نہی کھول دوں۔ اور یہ مضمون اس خزانہ تک پہنچنے کی پہلی  
سیڑھی ہے۔

## روحانیت

مادہ پرستی کے اس دور میں روحانیت کی باتیں کرنا، کم  
عقلی نہیں تو اور کیا ہے؟ مگر اس کا کیا کیا جائے۔ نہ  
روحانیت جب اپنا کمال دکھاتی ہے تو مادیت کا سرچکرا جاتا

ابھی پچھلے دنوں کی بات ہے۔ میرے ہاں ایک دیہاتی مریض نے  
علاج لایا گیا۔ اس کا پہرہ، باند اور ٹائیس سوکھ کھ کاٹا ہو چکی  
تھیں۔ تپانے بڑھ کر پورے پیٹ پر قبضہ جما رکھا تھا۔ تلی کے  
بڑھ جانے سے پورے ۹ ماہ کا حمل معلوم ہوتا تھا۔ میرے پاس  
مریض کو اس وقت لایا گیا جب کہ پانچ سات ڈاکڑوں اور حکیموں  
کا وہ تحفہ، مشق بن چکا تھا۔ حکیموں نے جلاب دے دے کر اس کی  
صحت کا ستیا تاں کر دیا تھا۔

میرے نے فیصلہ کیا کہ اس کا روحانی علاج کرنا چاہیے۔ انوار کا  
دن تھا۔ اور یہ روحانی علاج انوار کے دن ہی کیا جاتا ہے۔ لہذا



مریض کے ساتھ وائے آدمی کو کہا کہ ایک سرکنڈا سبز جڑ سمیٹو  
اور ۲۱ عدد اک کے پتے جلدی لائیے۔ ان چیزوں نے حصول کے  
لئے اسے شہر سے باہر جانا پڑا۔ اور ۲۰۲ گھنٹے کے بعد وہ ہر  
چیز میں لے کر میرے پاس آگیا۔

میں نے ہر پتے پر سورہ والناس ایک یا تلاوت کی مگر  
جہاں ناس کا لفظ اس سورہ میں آیا اسے ۳ بار دہرایا، ہر  
پتے پر ۳ بار۔ دم کر کے ہر پتے مریض کے حوائے کر دیا۔ ہدایت  
آگئی کہ جس پہلو کے بل آپ سوئیں۔ اسی پہلو میں اس دم  
سدہ سرکنڈا کو رکھ دیا کریں۔

پورے ایک ہفتے کے بعد مریض میرے پاس آیا۔ چاک و  
چوبند، چست و چالاک، بدن ہلکا چلکا، اور بیٹ میں تلی کا نام  
و نشان نہ تھا۔

جن ڈاکٹر اور حکیموں سے علاج کرا کے وہ مایوس ہو چکا  
تھا۔ ان سے خصوصی طور پر ملا۔ اور وہ اسے دیکھ کر متحیر رہ  
گئے۔

اس عمل کو میں نے مختلف امراض پر آزمایا۔ اور اس گئے  
گزشتہ دور میں بھی اللہ پاک نے حد سے زیادہ کامیابی عطا  
فرمائی ہے۔

ایک مریض کے لئے مجھے دیہات میں بلوایا گیا۔ اس خاتون

کے بیٹ میں رسولی تھی۔ اور ۲ بار اس رسولی کا آپریشن بھی  
ہو چکا تھا۔ تیسری بار آپریشن سے گھر وائے جان ہو چھ کر  
کترانہ ہے غصے۔ کیونکہ مریض سو کہ کر کاٹا ہو چکی تھی۔ اور اس  
کے بچنے کی امید کم تھی۔ میں نے یہی عمل ۲ بار کیا۔ ہفتہ ہفتہ کے  
بعد ————— اور اس بات کو کہ میں آج تک نہیں سمجھ سکا۔  
کہ اس خاتون کی رسولی کدھر گئی۔

اب وہ خاتون چلتی پھرتی کام کاج کرتی اور بالکل تندرست  
ہے۔

ایک مرد کو عرصہ ۳ ماہ سے درد شدید تھا۔ سر کے ایک حصہ  
میں اس قدر درد تھا کہ اس کی برداشت سے باہر تھا۔ ڈاکٹروں  
کی گولیاں کھا کھا کر وہ بالکل تنگ آچکا تھا۔ آخر میرے پاس  
آگیا۔ میں نے آک کے ساتھ بٹے منگوائے۔ ہر پتے پر ۷ بار  
سورہ والناس سے پڑھ کر دم لیا اور اسے دھوپ میں کھڑا  
کر دیا۔ جس جگہ اس کا سایہ واضح طور پر تھا۔ اسے کہا کہ جس مقام  
پر تمہیں درد ہے وہاں ہاتھ رکھ دو۔

اس نے اپنے سر پر ہاتھ رکھا اور میں نے سایہ پر اسی مقام  
پر ایک پتے آک کا رکھ کر سورہ والناس ایک بار پڑھ کر چاقو  
کی مدد سے پتے کو کاٹ دیا۔

تیسرے پتے کے کاٹنے کے بعد مریض نے کہا کہ درد رک گیا ہے۔



مگر میں نے اسی طرح سات پتوں پر عمل کیا۔ وہ دن گیا اور آج  
کا دن آیا اس شخص کو پھر درد نہیں ہوا۔

اس سورہ مقدسہ سے نبی نے ہزاروں مریضوں کو شفا  
پا کر لیا ہے۔ طریق آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔  
ایک کاننا (مرکٹھا) لے لیں جو کہ خشک ہو۔ اسے درمیان سے  
چیر دیں اور نصف حقے کو رکھ لیں۔ اسے ایک بالشت ادھر  
بہاں لٹکی مای کر کاٹ لیں۔

اس پر ۱۱ بار سورہ والناس پڑھ کر مریض کے سر پر لے کے  
نیچے رکھ دیں۔ مثلاً حسب سابق ہر لفظ ناس کو ۳ بار دہراتا ہو  
گا۔ آپ چھ گھنٹے کے بعد کاننا کو اٹھا کر پھر مای کریں۔ آپ حیران ہوں  
گے کہ کاننا کچھ بڑھ جائے گا۔

یہ آپ کے مایہ کی غلطی نہیں ہے۔ آپ مستعد ہو کہ پختہ  
یقین و ارادہ سے، تسلی سے مای کر لوٹ کر لیں۔ اور آپ  
یقیناً حیرت میں ڈوب جائیں گے کہ کاننا بڑھ جائے گا۔  
یہاں ڈاکٹر ڈی اور سائنس عاجز ہے کہ کاننا جیسی ٹھوس  
چیز کو کس نے کھینچ کر ایک آدھ انکل مای کر دیا۔

ایسا حیرت انگیز اپنے مقام پر کچھ کہتی پھر میں۔ مگر کاننا ضرور بڑھ  
جائے گا۔ اپنے پہلے مای کو یہ قرار رکھ کر جس قدر کاننا بڑھا ہو اسے  
چاقو سے تراش دیں اور پھر ۱۱ بار سورہ والناس حسب سابق پڑھ

کر مریض کے سر پر رکھ دیں۔ جیسے جیسے کاننا بڑھتا اور کٹتا رہے گا۔  
مرض گھٹا جائے گا۔ اور انشاء اللہ شدید سے شدید مرض بھی پانچ  
سات دنوں میں رفع ہو جائے گا۔

اگر کاننا نہ بڑھے تو اسے آسیسی مرض خیال فرمائیں جسمانی  
مرض میں کاننا ہر صورت بڑھ جاتا ہے۔ بعض اوقات کاننا ۲۱۲  
انکل بڑھ جاتا ہے اور مرض یک دم گھٹ جاتا ہے۔  
آپ کو ان تینوں عملوں کی اجازت ہے۔

ختم شد۔





J. M. BARRIE  
**Peter Pan**